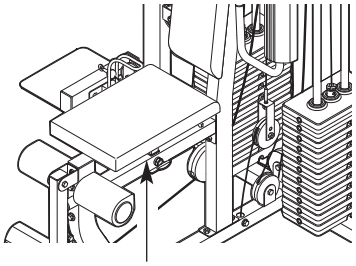
# WEIDER® PRO 9400

## GEBRUIKERSHANDLEIDING

**Modelnr. WEEVSY39530**
**Serienr. _____**

Schrijf het serienummer in de lijn hierboven voor toekomstige referentie.



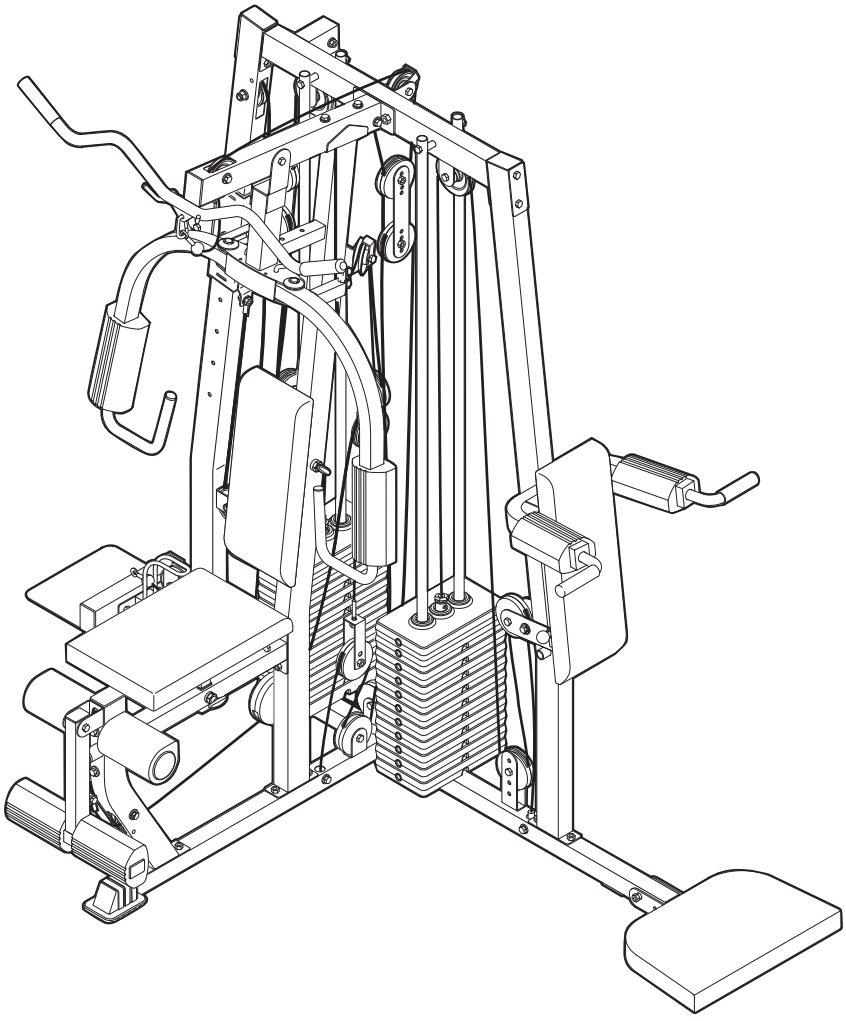
Serienummer Sticker (onder zitting)

## VRAGEN?

**Als fabrikant zijn wij gesteld op uw volledige tevredenheid. Mocht u nog vragen hebben, mochten sommige onderdelen ontbreken of beschadigd zijn neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.**

## ⚠ WAARSCHUWING

**Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding zorgvuldig voor gebruik. Bewaar deze handleiding voor toekomstige referentie.**



klasse H C
Fitness Produkt

**Bezoek onze website**

**www.iconeurope.com**

# WEIDER® PRO 9400

## INHOUD

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN . . . . . .3
VOORDAT U BEGINT . . . . . .4
MONTAGE . . . . . .5
BIJSTELLING . . . . . .22
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN . . . . . .24
OPLOSSEN VAN PROPLEMEN EN ONDERHOND . . . . . .25
KABELDIAGRAMMEN . . . . . .26
HET BESTELLEN VAN VERVANG ONDERDELEN . . . . . .Laatste Pagina

Aandacht: Een ONDERDELEN IDENTIFICATIE KAART en een ONDERDELEN LIJST/GEDETAILLEERDE TEKENING bevinden zich in het midden van de handleiding. Verwijder deze voordat u met de montage van dit apparaat begint.

WEIDER is een merk van ICON Health & Fitness, Inc.

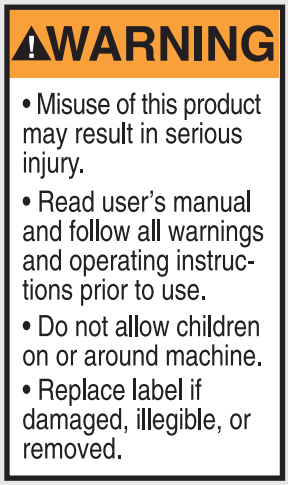
# BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

**⚠ WAARSCHUWING: Lees de volgende belangrijke voorzorgsmaatregelen door voordat u de gewichtssysteem gaat gebruiken om persoonlijk letsel te voorkomen.**

1. **Lees alle instructies in deze handleiding en bijgaande informatie voordat U de gewichtssysteem gebruikt.**
2. **De eigenaar moet zich te ervan vergewissen dat allen die gebruik maken van de gewichtssysteem voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.**
3. **Deze gewichtssysteem is ontworpen voor in huis gebruik. Deze gewichtssysteem is niet bedoelt voor verhuur of enig ander commercieel doeleind.**
4. **Gebruik de gewichtssysteem alleen op een vlakke ondergrond. Leeg een kleed onder de gewichtssysteem om de vloer te beschermen.**
5. **Inspecteer voor elk gebruik de gewichtssysteem en draai alle onderdelen vast. Vervang versleten onderdelen meteen.**
6. **Houdt kinderen jonger dan 12 en huisdieren te allen tijde bij de gewichtssysteem vandaan.**
7. **Houdt uw handen en voeten weg van bewegende onderdelen.**
8. **Draag ter bescherming altijd sportschoenen.**
9. **De gewichtssysteem kan door mensen die maximaal 136 kg wegen worden gebruikt.**
10. **Laat nooit meer dan een persoon op het apparaat oefenen.**
11. **Om te voorkomen dat de gewichtssysteem omvalt tijdens sommige oefeningen, dient U altijd op de voetplaat te gaan staan.**
12. **De Butterfly-armen, Beencurler, Squat-arm, Greep van de Latissimus-trekzuil, Roeigreep of hendel mogen nooit worden losgelaten als de gewichten geheven zijn, anders vallen de gewichten met grote kracht naar beneden.**
13. ***Verwijder de rekstang als u het niet meer nodig hebt en met andere oefeningen bezig bent. Dit voorkomt dat de stang in de weg gaat zitten.***
14. **Zorg ervoor dat de kabels zich te allen tijde in de katrollen bevinden. Stop meteen wanneer de kabels vastlopen tijdens het oefenen en zorg ervoor dat de kabels zich in de katrollen bevinden.**
15. **Als U zich niet lekker voelt of pijn voelt tijdens het trainen, stop dan onmiddellijk en begin een cooling down oefening.**
16. **De Stickers hier getoond zijn op uw gewichtssysteem geplakt.**

**Sticker 1:**

- **Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot persoonlijk letsel leiden.**
- **Lees deze gebruiksaanwijzing door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.**
- **Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.**


WARNING
• Misuse of this product may result in serious injury.
• Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
• Do not allow children on or around machine.
• Replace label if damaged, illegible, or removed.

**Sticker 1**

**Sticker 2:**

- **Houdt u handen en vingers van deze plek weg.**

**Sticker 2**

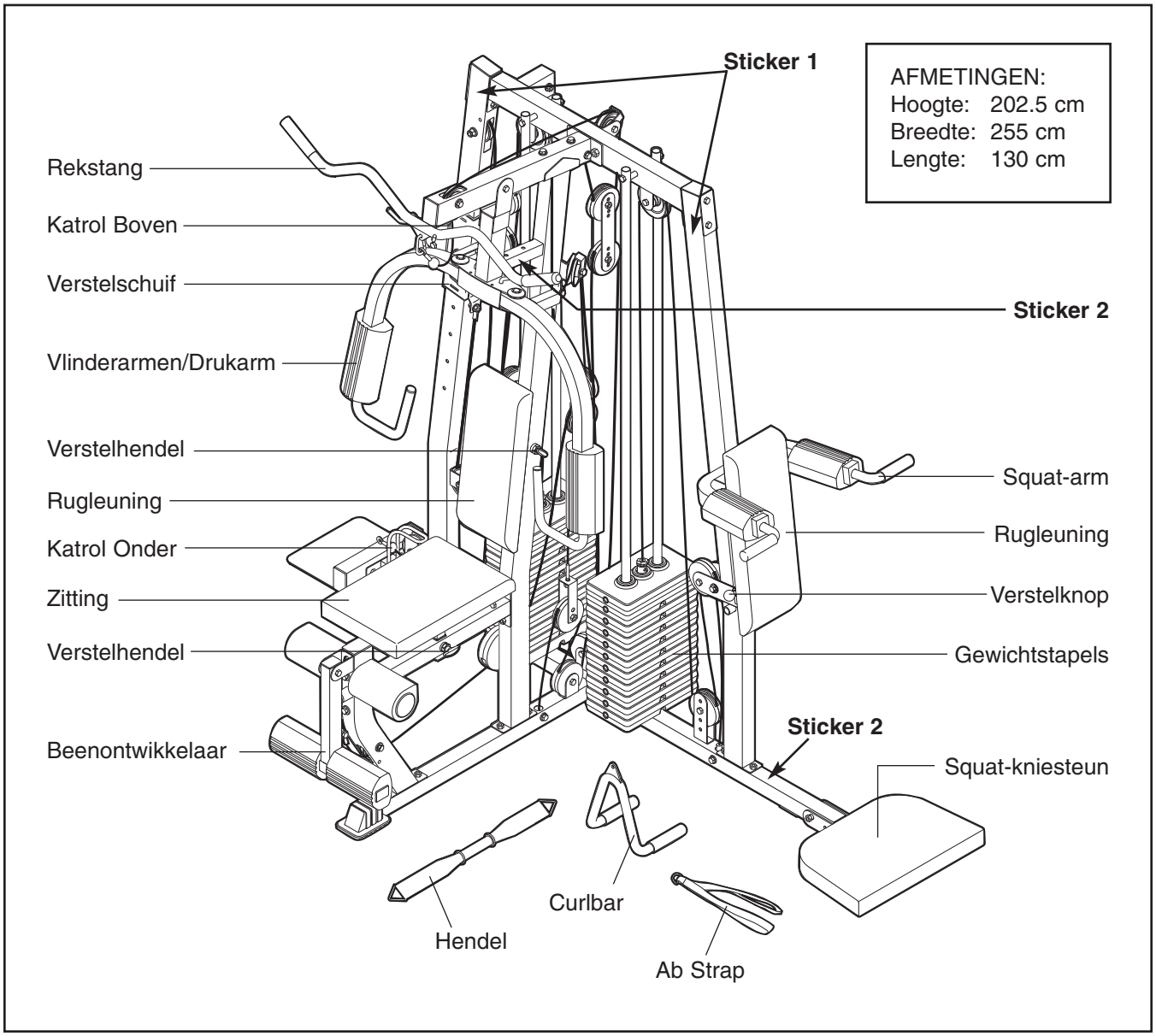
**⚠WAARSCHUWING: Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor gebruik door. ICON is niet aansprakelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.**

# VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u de veelzijdige WEIDER® 9400 hebt gekozen. Het gewichtssysteem heeft veel verschillende krachtsstations waarmee elke belangrijke spiergroep van het lichaam kan worden getraind. De 9400 zal U helpen de conditie van uw cardiovasculair systeem te verbeteren, U een fitter gevoel te geven, of leiden tot een drastische toename van uw spiermassa en spiersterkte. De 9400 zal U een specifiek resultaat opleveren.

**Lees voor het gebruik van de WEIDER® 9400 deze handleiding zorgvuldig door.** Mocht u nog vragen hebben neem dan contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht. Zorg dat u de volgende informatie bij de hand hebt. Het modelnummer is WEESY39530. Het serienummer staat op een sticker die u op de gewichtssysteem kunt vinden (zie de eerste pagina van deze handleiding).

Voordat u verder gaat met lezen, bekijk a.u.b de volgende tekening aandachtig om bekend te raken met de verschillende onderdelen.



# MONTAGE

**Eenvoudig in elkaar zetten**

Deze handleiding is zo ontworpen dat het gewichtssysteem door iedereen in elkaar kan worden gezet.

**Lees de informatie op deze pagina voordat u met de montage begint. Deze korte inleiding bespaart u veel meer tijd dan het lezen ervan zal kosten.**

**Voor het in elkaar zetten zijn twee personen nodig**

Monteer het gewichtssysteem met de hulp van iemand anders. Dit is gemakkelijker en veiliger.

**Maak genoeg tijd vrij**

Vanwege de vele functies van het gewichtssysteem zal het in elkaar zetten ervan enkele uren in beslag nemen. Als u er genoeg tijd voor vrijmaakt, zal de montage soepel verlopen.

**Een plaats voor het gewichtssysteem kiezen**

Vanwege het gewicht en de omvang van het gewichtssysteem moet het gewichtssysteem in elkaar worden gezet op de plaats van gebruik. Zorg ervoor dat er na de montage genoeg ruimte is om om het systeem heen te lopen.

**De doos uitpakken**

Om de montage gemakkelijker te maken, hebben we het montageproces in vier fases verdeeld. De kleine onderdeeltjes voor elke fase zijn in aparte zakken verpakt. **Belangrijk: wacht met het openen van de zakken tot u de bijbehorende fase hebt bereikt.** Maak een ruimte vrij en zet alle onderdelen van het gewichtssysteem daar neer. Verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg als de montage is voltooid.

**Zorg ervoor dat u over het volgende gereedschap beschikt:**

- Twee verstelbare steeksleutels
- Een gewone schroevendraaier
- Een kruiskopschroevendraaier
- Een rubberen hamer
- U heeft ook vet of vaseline, een kleine hoeveel water met zeep en maskeertape nodig.

Opmerking: Het in elkaar zetten gaat makkelijker als u beschikt over een doppenset, een set ring- en steeksleutel of een set ratelsleutels beschikt.

**Onderdelen herkennen**

Om u te helpen de kleine onderdelen die bij de montage worden gebruikt te herkennen, is er in het midden van deze handleiding een **ONDERDELENIDENTIFICATIEDIAGRAM** opgenomen. Leg het diagram op de grond zodat u de onderdelen die bij elke stap worden gebruikt gemakkelijk kunt terugvinden. **Opmerking: het is mogelijk dat sommige kleine onderdelen al zijn aangebracht. Als een bepaald onderdeel niet in de zak zit, controleer dan of het al is aangebracht.**

**Onderdelen oriënteren**

Zorg ervoor dat alle onderdelen precies zijn georiënteerd zoals in de illustraties.

**Onderdelen aandraaien**

Draai alle onderdelen tijdens de montage aan, tenzij de aanwijzingen anders voorschrijven.

**Vragen?**

Mocht u nog vragen hebben neem dan contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht.

**De vier fases van het montageproces**

**Montage van het frame—**U begint met het monteren van de basis en de staanders die het geraamte van het gewichtssysteem vormen.

**Arm-montage—**Tijdens deze fase monteert u de armen en de Beencurler.

**Kabelmontage—**Tijdens deze fase monteert u alle kabels en katrollen die de krachtstations met de gewichten verbinden.

**Montage van de zittingen—**De laatste fase is voor het monteren van de zitting en de rugleuningen.

# MONTAGE VAN HET FRAME

1. **Zorg ervoor dat u alle informatie op pagina 5 begrijpt voordat u begint met de montage van het gewichtssysteem.**

**Zoek en open de onderdelenzakken met de etiketten “FRAME ASSEMBLY 1” en “FRAME ASSEMBLY 2.”**

**Zie inzet-illustratie.** Bevestig de Voetdop (24) aan de Korte Basis (2) met twee M4 x 20mm Zelftappende Schroeven (14) en twee M4 Pakkingsringen (120).

Duw een 50mm Vierkante Binnendop (105) in het open einde van de Lange Basis (101).

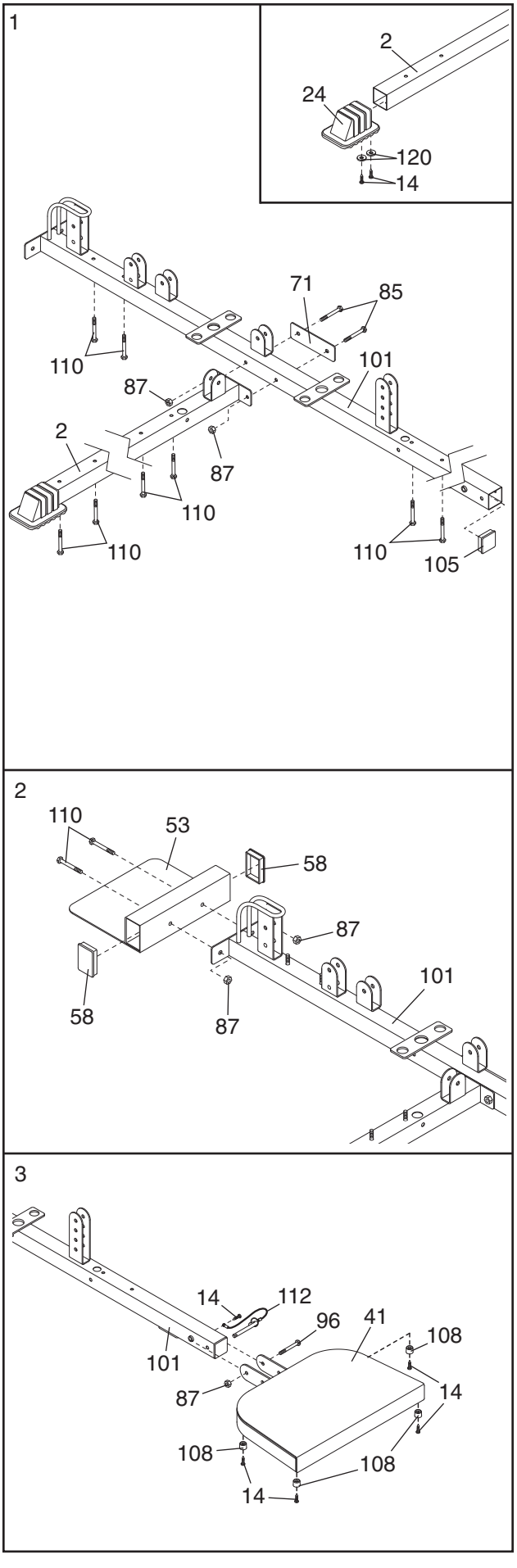
Steek acht M10 x 65mm Slotschroeven (110) zoals afgebeeld in de illustratie omhoog door de Lange Basis (101) en de Korte Basis (2). **Opmerking: Het kan handig zijn om plakband over de koppen van de Slotschroeven aan te brengen om ze op hun plaats te houden.**

Bevestig de Korte Basis (2) aan de Lange Basis (101) met twee M10 x 70mm Bouten (85), de Lange Frameplaat (71) en twee M10 Nylon Borgmoeren (87).

2. Duw twee 50mm x 75mm Binnendoppen (58) in de Voetplaat (53). Bevestig de Voetplaat aan de Lange Basis (101) met twee M10 x 65mm Slotschroeven (110) en twee M10 Nylon Borgmoeren (87).

3. Bevestig het snoer van de Lange Pen met Snoer (112) aan de Lange Basis (101) met een M4 x 20mm Zelftappende Schroef (14).

Bevestig vier Kniesteunbumpers (108) aan de Squat-kniesteun (41) met vier M4 x 20mm Zelftappende Schroeven (14). Bevestig de Squat-kniesteun aan de Lange Basis (101) met een M10 x 85mm Bout (96) en een M10 Nylon Borgmoer (87). **Draai de Borgmoer niet te strak aan. De Squat-kniesteun moet kunnen bewegen.**

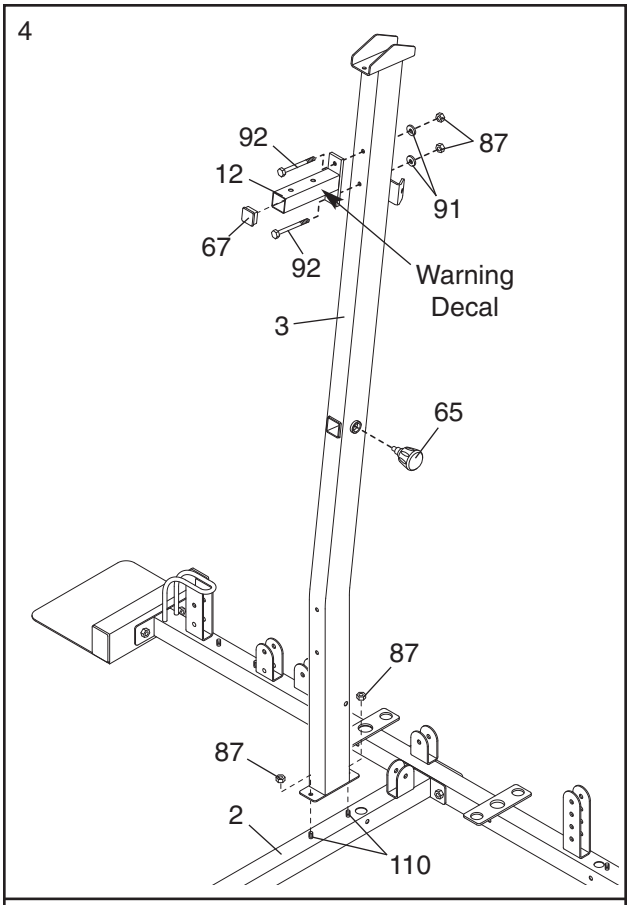


4. Duw een 38mm Vierkante Binnendop (67) in de Staanderverlenging (12).

   Bevestig de Staanderverlenging (12) aan de Butterfly-staander (3) met twee M10 x 95mm Bouten (92), twee M10 Pakkingsringen (91) en twee M10 Nylon Borgmoeren (87). **Zorg ervoor dat de waarschuwingsopschriften aan beide zijden van de Verlenging met de rechterzijde naar boven georiënteerd zijn.**

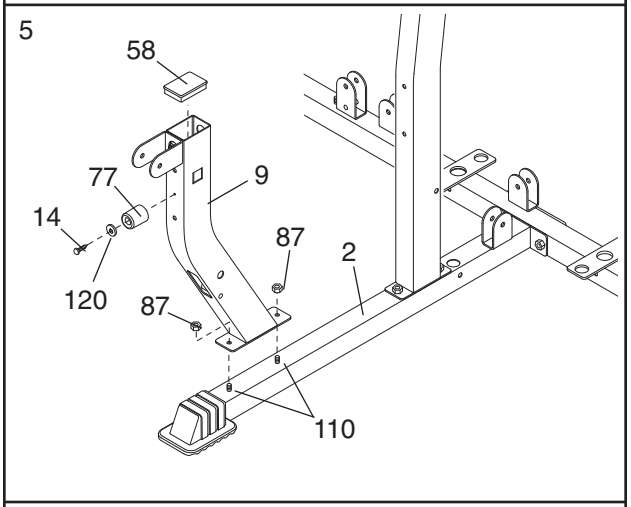
   Schuif de Butterfly-staander (3) op de twee aangegeven M10 x 65mm Slotschroeven (110) in de Korte Basis (2). Draai de M10 Nylon Borgmoer (87) met de hand aan op elke Slotschroef. **Draai de Borgmoeren nog niet te vast aan.**

   Draai een Verstelhendel (65) in de Butterfly-staander (3).




5. Duw een 50mm x 75mm Binnendop (58) in de bovenkant van de Zittingstaander (9). Bevestig de Beencurlerbumper (77) aan de Zittingstaander met een M4 x 20mm Zelftappende Schroef (14) en een M4 Pakkingsring (120).

   Schuif de Zittingstaander (9) op de twee aangegeven M10 x 65mm Slotschroeven (110) in de Korte Basis (2). Draai de M10 Nylon Borgmoer (87) met de hand aan op elke Slotschroef. **Draai de Borgmoeren nog niet te vast aan.**

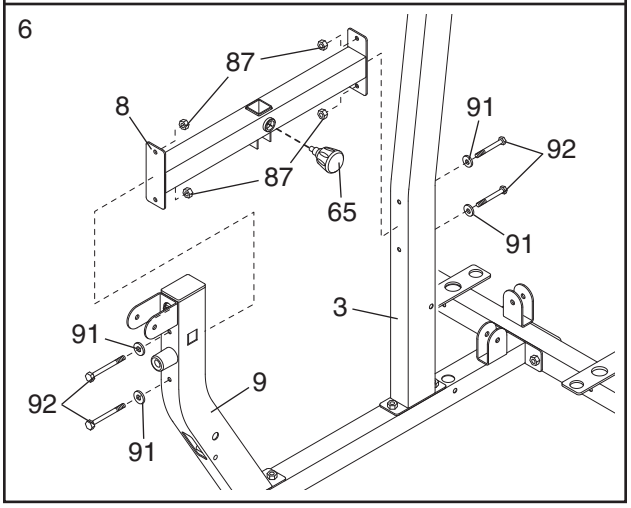



6. Houd het Zittingframe (8) tussen de Zittingstaander (9) en de Butterfly-staander (3). Bevestig het Zittingframe aan de Zittingstaander met twee M10 x 95mm Bouten (92), twee M10 Pakkingsringen (91) en twee M10 Nylon Borgmoeren (87). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast aan.**

   Bevestig het Zittingframe (8) aan de Butterfly-staander (3) met twee M10 x 95mm Bouten (92), twee M10 Pakkingsringen (91) en twee M10 Nylon Borgmoeren (87). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast aan.**

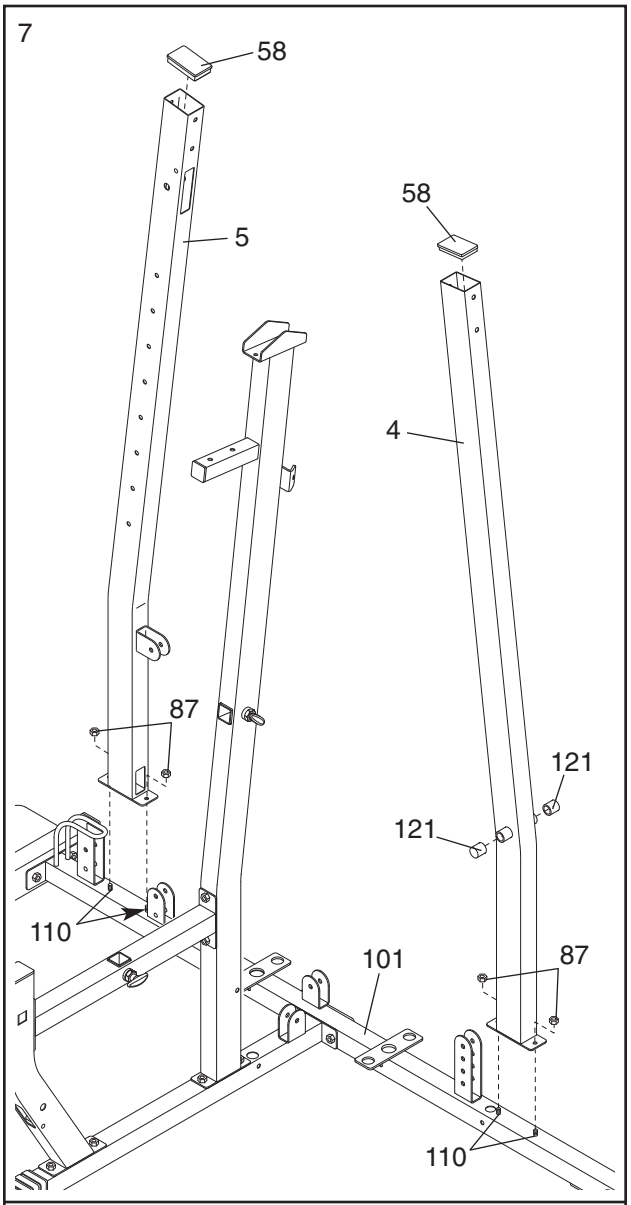
   Draai een Verstelhendel (65) in het Zittingframe (8).

.



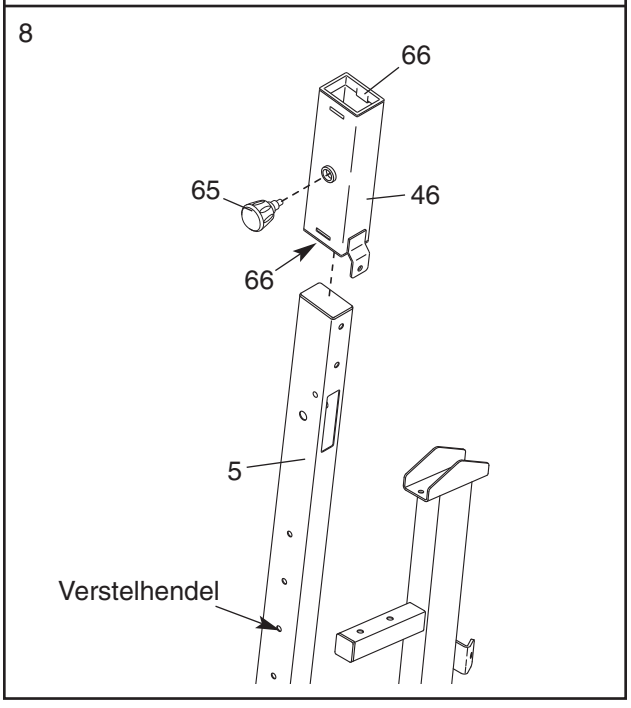
7. Duw een 50mm x 75mm Binnendop (58) in de bovenkant van de Squat-staander (4). Duw twee 25mm Ronde Buitendoppen (121) op de Staander. Schuif de Squat-staander op de twee aangegeven M10 x 65mm Slotschroeven (110) in de Lange Basis (101). Draai de M10 Nylon Borgmoer (87) met de hand aan op elke Slotschroef. **Draai de Borgmoeren nog niet te vast aan.**

   Duw een 50mm x 75mm Binnendop (58) in de bovenkant van de Verstelstaander (5). Schuif de Verstelstaander op de twee aangegeven M10 x 65mm Slotschroeven (110) in de Lange Basis (101). Draai de M10 Nylon Borgmoer (87) met de hand aan op elke Slotschroef. **Draai de Borgmoeren nog niet te vast aan.**



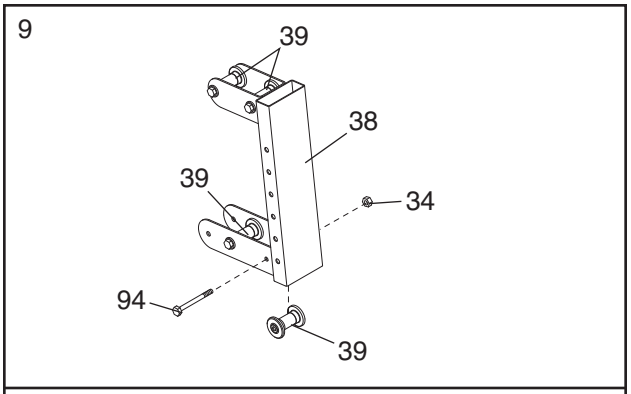

8. Duw twee Bussen (66) in de Verstelschuif (46).

   Draai een Verstelhendel (65) in de Verstelschuif (46). Oriënteer de Verstelschuif op de aangegeven manier. Schuif de Verstelschuif op de Verstelstaander (5) en steek de Verstelhendel in een gat in de staander.

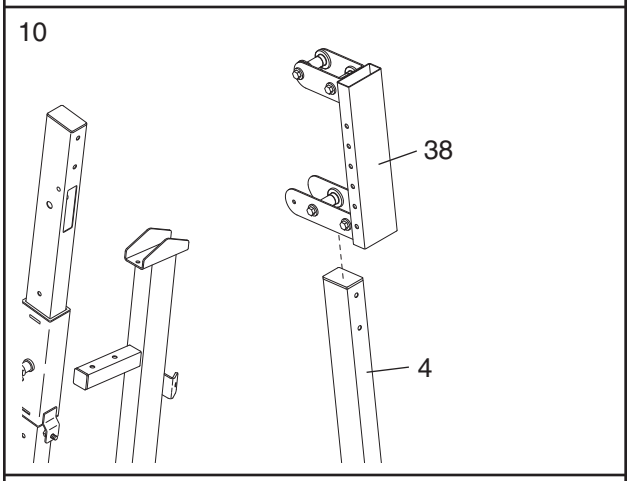


9. Bevestig een Roller (39) tussen de aangegeven set gaten in de Squat-schuif er (38) met een M8 x 85mm Bout (94) en een 8 Nylon Borgmoer (34). **Draai de Borgmoer niet te strak aan. De Roller moet gemakkelijk kunnen draaien.**

   **Bevestig de overige drie Rollers (39) op dezelfde manier aan de Squat-schuif (38).**




10. Oriënteer de Squat-schuif (38) op de aangegeven manier en schuif deze op de Squat-staander (4).



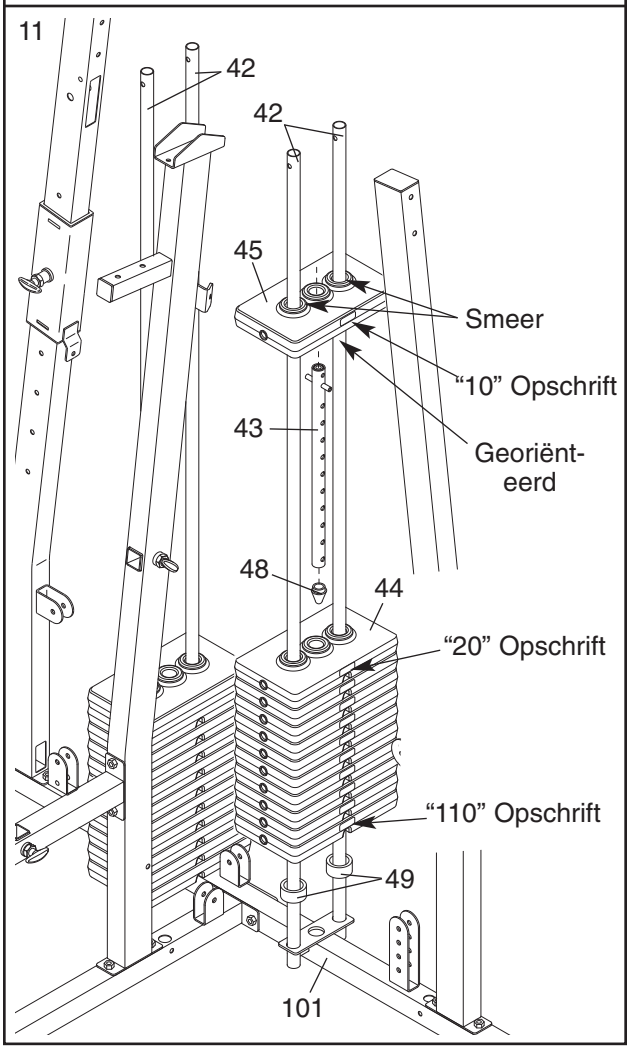

11. Steek de uiteinden van de Gewichtgeleiders (42) zonder gaten in de aangegeven beugel op de Lange Basis (101). Schuif de Gewichtbumpers (49) op de Gewichtgeleiders. Schuif daarna tien Gewichten (44) op de Gewichtgeleiders. **Zorg ervoor dat de gewichten zo georiënteerd zijn dat de gegroefde zijde van de gewichten naar beneden gekeerd is.**

    Duw een Gewichtbuisbumper (48) in het onderste uiteinde van een Gewichtbuis (43). Steek de Gewichtbuis door het midden van de Gewichten (44). **Zorg ervoor dat de Gewichtbuizen zijn georiënteerd als aangegeven.**

    Smeer de twee buitenste gaten in het Bovenste Gewicht (45). Schuif het Bovenste Gewicht op de Gewichtgeleiders (42). **Oriënteer het Bovenste Gewicht zo dat de gegroefde zijde naar beneden gericht is.**

    Bevestig een opschrift nummer “10” op het Bovenste Gewicht (45) op de aangegeven lokatie. Bevestig de opschriften met de nummers 20 tot 110 op de tien Gewichten (44).

    **Bevestig de andere Gewichtstapel op dezelfde manier.**



12. Bevestig het Bovenste Frame (6) tussen de Squat-staander (4) en de Verstelstaander (5) met vier M10 x 95mm Bouten (92), de twee Korte Frameplaten (52) en twee M10 Nylon Borgmoeren (87) zoals aangegeven. **Draai de Bouten en Borgmoeren nog niet aan.**

    Bevestig de vier Gewichtgeleiders (42) aan het Bovenste Frame (6) met twee M10 x 165mm Bouten (30) en twee M10 Nylon Borgmoeren (87).

13. Duw twee 50mm x 75mm Binnendoppen (58) in het Bovenste Frame (6) en het Bovenste Butterfly-frame (7).

    Bevestig het Bovenste Butterfly-frame (7) aan het Bovenste Frame (6) met twee M10 x 70mm Bouten (85), twee M10 Pakkingsringen (91) en twee M10 Nylon Borgmoeren (87). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast aan.**

    Bevestig het Bovenste Butterfly-frame (7) aan de Butterfly-staander (3) met twee M10 x 95mm Bouten (92), twee M10 Pakkingsringen (91) en twee M10 Nylon Borgmoeren (87).

    **Draai alle M10 Nylon Borgmoeren (87) die worden gebruikt in de stappen 4 t/m 13 aan.**

## ARM-MONTAGE

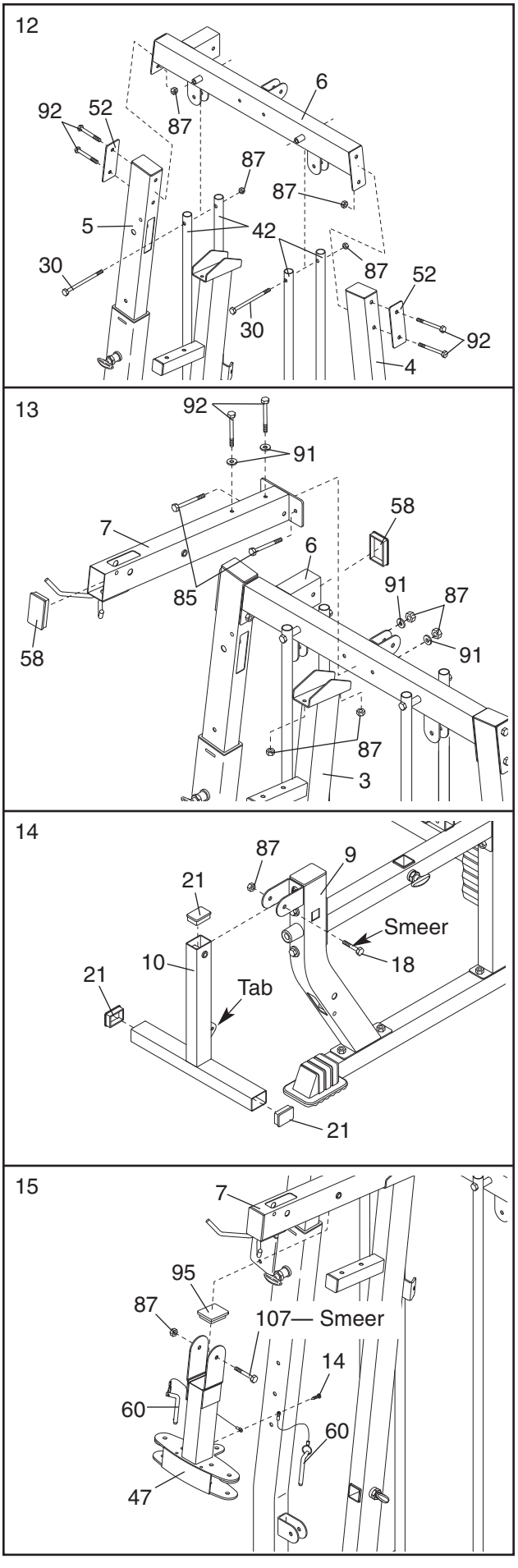
14. **Open de onderdelenzak met het etiket "ARM ASSEMBLY".**

    Duw drie 40mm x 50mm Binnendoppen (21) in de Beencurler (10).

    Smeer een M10 x 65mm Bout (18) met vet. Draai de Beencurler (10) zodat het uitsteeksel zich op de aangegeven plaats bevindt. Bevestig de Beencurler aan de Zittingstaander (9) met de Bout en een M10 Nylon Borgmoer (87). **Draai de Borgmoer niet te strak aan. De Beencurler moet kunnen bewegen.**

15. Duw een 50mm x 70mm Binnendop (95) in het Butterfly-frame (47). Bevestig de snoeren van de twee "L"-pennen met Snoer (60) aan het Butterfly-frame met een M4 x 20mm Zelftappende Schroef (14).

    Smeer een M10 x 80mm Bout (107) met vet. Bevestig het Butterfly-frame (47) aan het Bovenste Butterfly-frame (7) met de Bout en een M10 Nylon Borgmoer (87). **Draai de Borgmoer niet te strak aan. Het Butterfly-frame moet kunnen bewegen.**



16. Duw een 40mm x 50mm Binnendop (21) in de Rechter Butterfly-arm (26). Maak het onderste uiteinde van de Arm en een Lang Kussen (54) nat met water en zeep. Bevestig het Kussen aan de Arm.

    Bevestig een Press-hendel (27) aan de Rechter Butterfly-arm (26) met twee M8 x 20mm Bolkopschroeven (51). Schuif het Lange Kussen (54) omlaag zodat de onderkant zich op één lijn bevindt met het onderste uiteinde van de Arm. Maak de Press-hendel nat met water en zeep. Schuif een Lange Handgreep (28) op de Press-hendel. Duw een 25mm Ronde Binnendop (29) in de Press-hendel.

    Smeer een M10 x 50mm Bout (100) met vet. Bevestig een Scharnierbeugel (70) aan de Rechter Butterfly-arm (26) met de Bout en een M10 Nylon Borgmoer (87). **Draai de borgmoer niet te strak aan. De Scharnierbeugel moet gemakkelijk kunnen scharnieren. Herhaal deze stap met de Linker Butterfly-arm (25).**

17. Smeer een M10 x 80mm Bolkopbout (104) en de beide zijden van de Plastic Pakkingsringen (56) in met vet. Bevestig de Rechter Butterfly-arm (26) aan het Butterfly-frame (47) met de Bout, de twee Plastic Pakkingsringen, de twee Butterfly-doppen (57), twee M10 Pakkingsringen (91) en een M10 Nylon Borgmoer (87) zoals aangegeven. **Breng de ingesneden zijden van de Plastic Pakkingsringen aan over de gelaste bussen van de Butterfly-arm aan. Draai de Borgmoer niet te strak aan. Het Butterfly-frame moet kunnen bewegen.**

    **Herhaal deze stap met de Linker Butterfly-arm (25).**

## MONTAGE VAN DE KABEL

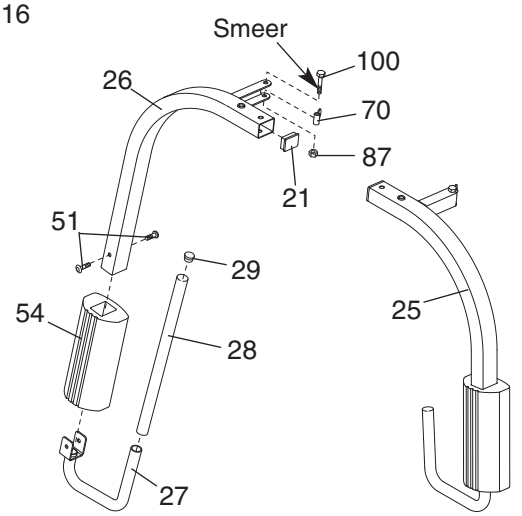
18. **BELANGRIJK: Zie het kabelidentificatiediagram op pagina 26 om de kabels te herkennen. Breng de bouten en borgmoeren waarmee de katrollen worden bevestigd niet te strak aan.**

    **Zoek en open de onderdelenzakken met de etiketten "CABLE ASSEMBLY", "PULLEY COVERS" en "PULLEYS."**

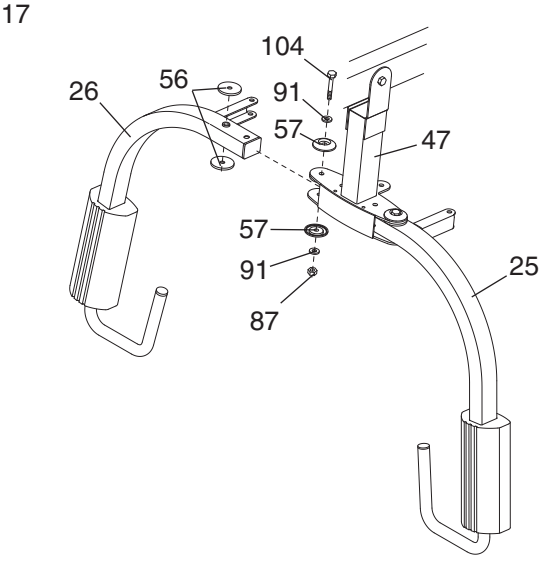
    Smeer de M10 x 165mm Bout (30) met vet. Bevestig de Verstelkooi (76) aan de Verstelschuif (46) met de Bout en een M10 Nylon Borgmoer (87).

    **Zoek de Hoge Verstelkabel (74). Deze is 3213 mm lang en heeft aan het ene uiteinde een bal en aan het andere uiteinde een bout met schroefdraad.** Haal de kabel om een 90mm Katrol (78). Bevestig twee Katrollen met dubbele Afdekkingen (40, 122) aan de Verstelkooi (76) met twee M10 x 50mm Bouten (100) en twee M10 Nylon Borgmoeren (87).

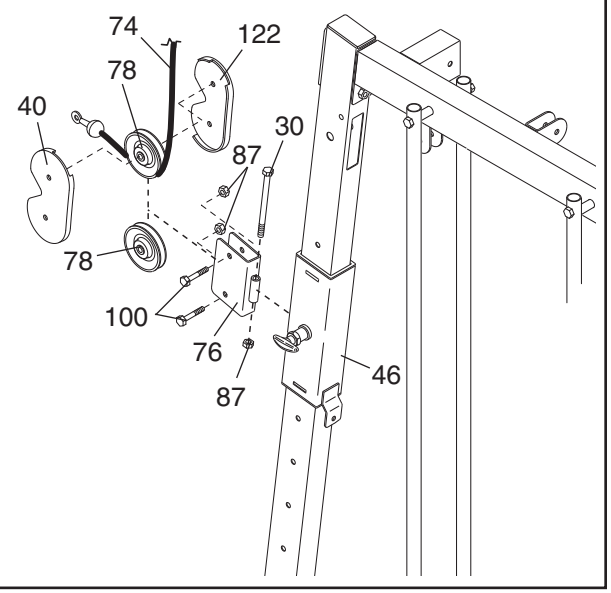
16




17




18



19. Leid de Hoge Verstelkabel (74) door de Verstelstaander (5) en over een 115m Katrol (119). Bevestig een Katrol binnen de Staander met een M10 x 65mm Bout (18), twee M10 Pakkingsringen (91), twee 12mm Afstandsstukken (89) en een M10 Nylon Borgmoer (87).

    Bevestig een M10 x 65mm Bout (18), twee M10 Pakkingsringen (91) en een M10 Nylon Borgmoer (87) aan de Verstelstaander (5).

.

20. **Verwijder de reeds aangebrachte Katrollen (78) van de Kleine Katrolplaten (31).**

    Haal de Hoge Verstelkabel (74) onder een 90mm Katrol (78) door. Bevestig de Katrol en twee Katrolafdekkingen (68) aan de tweede set gaten van de bovenkant van de Kleine Katrolplaten (31) met een M10 x 50mm Bout (100) en een M10 Nylon Borgmoer (87). **Zorg ervoor dat de kleine uitsteeksels van de Katrolafdekkingen zich bovenaan bevinden.**

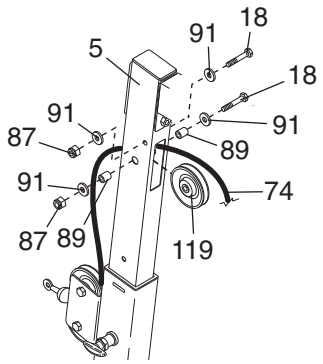
21. Haal de Hoge Verstelkabel (74) over een 115mm Katrol (119) heen. Bevestig de Katrol aan de binnenzijde van de aangegeven beugel op het Bovenste Frame (6) met een M10 x 45mm Bout (93) en een M10 Nylon Borgmoer (87).

22. Til de Gewichtbuiten (43) en het Bovenste Gewicht (45) die zich het dichtst bij de Verstelstaander (5) bevindt. Zorg ervoor dat de kleine pin op de Gewichtbuis zich aan de binnenzijde van de groef onder het Bovenste Gewicht bevindt.

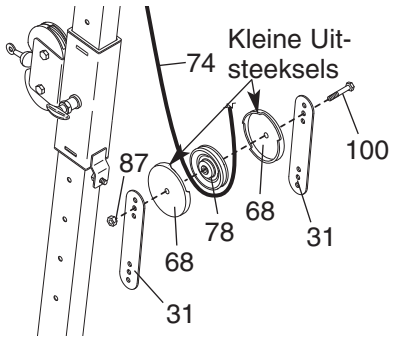
    Steek een Gewichtpen (50) in de Gewichtl (44). Plaats een 50mm Pakkingsring (1) aan de bovenkant van de Gewichtbuis (43). Draai een M12 Moer (118) half aan op het uiteinde van de Hoge Verstelkabel (74). Schroef het uiteinde van de kabel twee volledige slagen in de Gewichtbuis. Draai daarna de M12 Moer tegen de Pakkingsring aan.

23. **Zoek de Verstelkabel (17). Deze is 3005mm lang en heeft aan beide uiteinden een lus.** Bevestig de Kabel aan de binnenzijde van het Bovenste Frame (6) met een M10 x 65mm Bout (18), twee M10 Pakkingsringen (91) en een M10 Nylon Borgmoer (87).

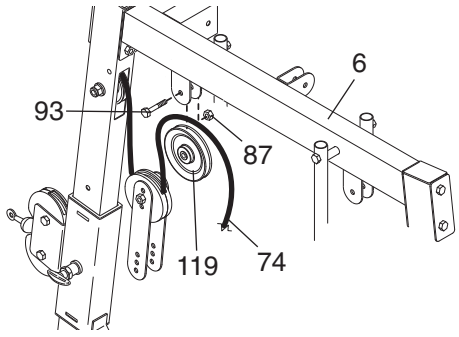
19



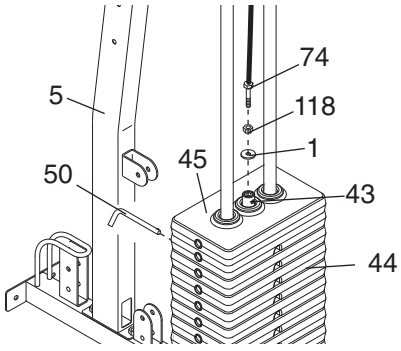

20



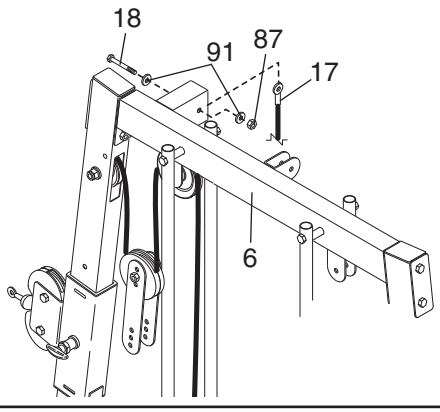

21




22




23



24. **Verwijder de reeds bevestigde 90mm Katrollen (78) van de Dubbele “U”-beugel (61).**

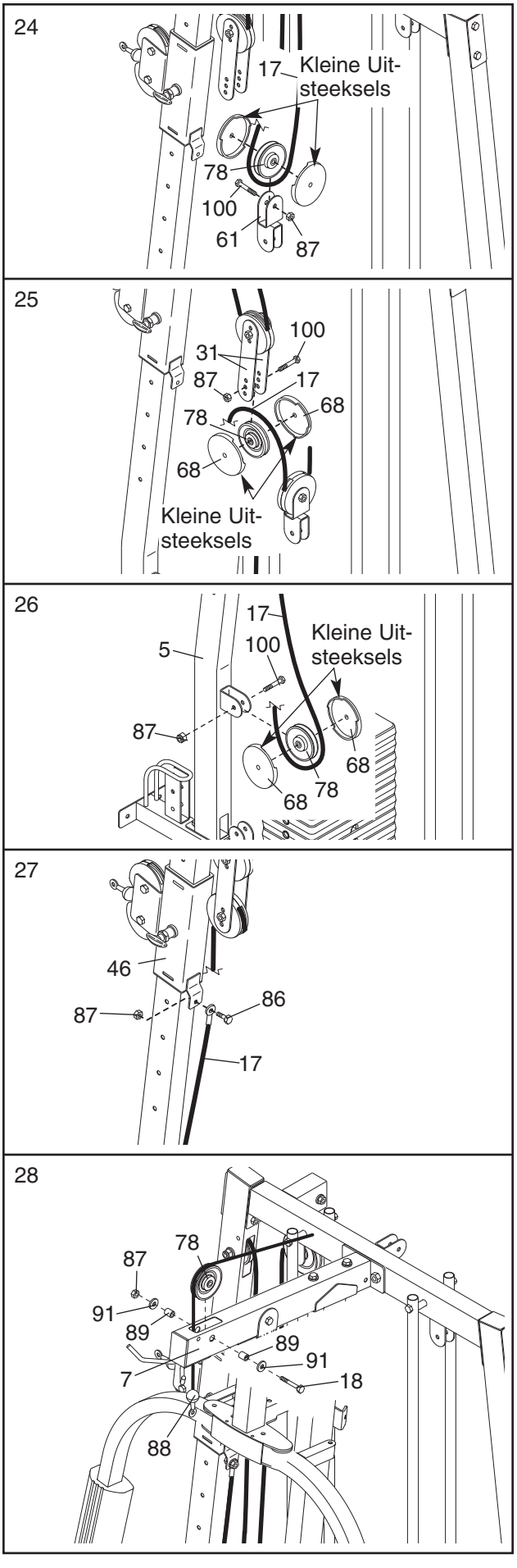
    Haal de Verstelkabel (17) om een 90mm Katrol (78). Bevestig de katrol aan de Dubbele “U”-beugel (61) met een M10 x 50mm Bout (100) en een M10 Nylon Borgmoer (87). **Zorg ervoor dat de kleine uitsteeksels van de Katrolafdekkingen zich bovenaan bevinden.**

25. Haal de Verstelkabel (17) om een 90mm Katrol (78). Bevestig de Katrol en een Kabelklem (68) aan de kleine Katrolplaten (31) met een M10 x 50mm Bout (100) en een M10 Nylon Borgmoer (87). **Zorg ervoor dat de kleine uitsteeksels van de Katrolafdekkingen zich bovenaan bevinden.**

26. Haal de Verstelkabel (17) om een 90mm Katrol (78). Bevestig de Katrol en twee Katrolafdekkingen (68) aan de beugel aan de Verstelstaander (5) met een M10 x 50mm Bout (100) en een M10 Nylon Borgmoer (87). **Zorg ervoor dat de kleine uitsteeksels van de Katrolafdekkingen zich bovenaan bevinden.**

27. Bevestig een uiteinde van de Verstelkabel (17) aan de beugel aan de Verstelschuif (46) met een M10 x 20mm Bout (86) en een M10 Nylon Borgmoer (87).

28. **Zoek de Kabel van de Latissimus-trekzuil (88). Deze is 2263 mm lang en heeft aan het ene uiteinde een bal en aan het andere een lus.** Leid het uiteinde met de lus door het Bovenste Butterfly-frame (7) en om een 90mm Katrol (78). Bevestig een Katrol binnen het Bovenste Butterfly-frame met een M10 x 65mm Bout (18), twee M10 Pakkingsringen (91), twee 12mm Afstandsstukken (89) en een M10 Nylon Borgmoer (87).



29. Haal de Kabel van de Latissimus-trekzuil (88) om een 90mm Katrol (78). Bevestig de Katrol en een Kabelklem (102) aan het Bovenste Frame (6) met een M10 x 50mm Bout (100) en een M10 Nylon Borgmoer (87). **Zorg ervoor dat de Kabelklem zo georiënteerd is dat de kabel in de groef van de katrol wordt gehouden.**

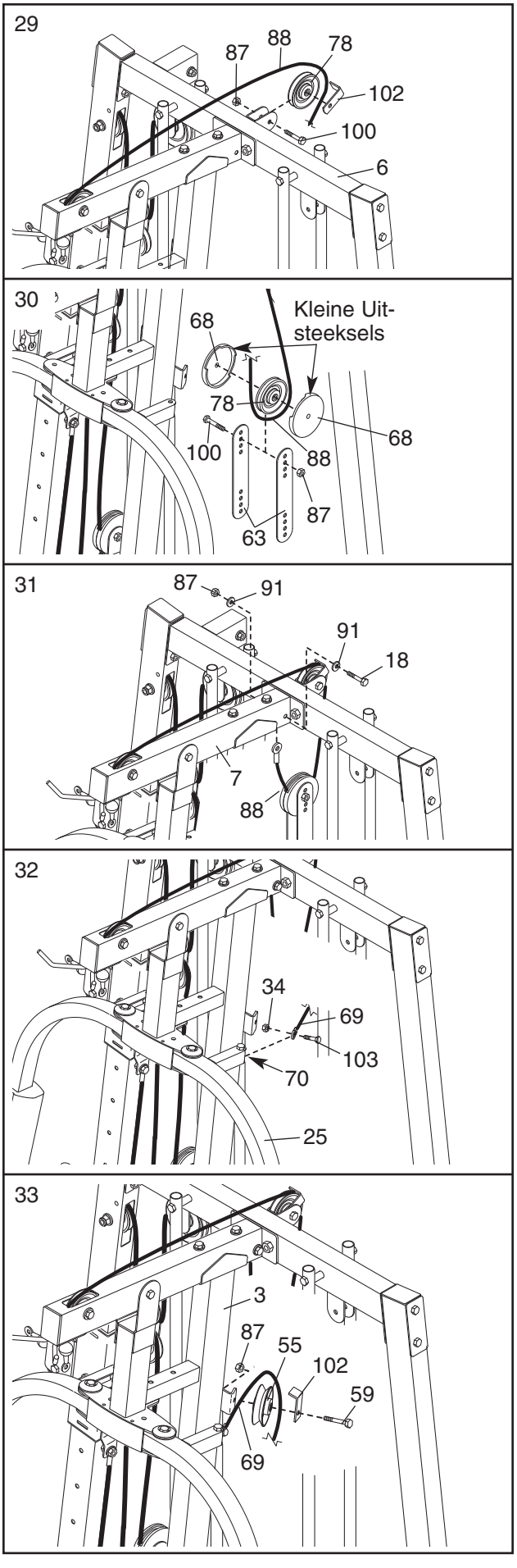
30. **Verwijder de reeds aangebrachte Katrollen (78) van de Kleine Katrolplaten (31).**

    Haal de Kabel van de Latissimus-trekzuil (88) om een 90mm Katrol (78). Bevestig de Katrol en een paar Katrolafdekkingen (68) aan de tweede set gaten van de bovenkant van de Katrolplaten (63) met een M10 x 50mm Bout (100) en een M10 Nylon Borgmoer (87). **Zorg ervoor dat de kleine uitsteeksels van de Katrolafdekkingen zich bovenaan bevinden.**

31. Bevestig het uiteinde van de Kabel van de Latissimus-trekzuil (88) binnen het Bovenste Butterfly-frame (7) met een M10 x 65mm Bout (18), twee M10 Pakkingsringen (91) en een M10 Nylon Borgmoer (87).

32. **Zoek de Butterfly-kabel (69). Dit is de kortste kabel.** Bevestig de Kabel aan de Scharnierbeugel (70) op de Linker Butterfly-arm (25) met een M8 x 20mm Schouderbout (103) en een M8 Nylon Borgmoer (34).

33. Haal de Butterfly-kabel (69) over een “V”-katrol (55) heen. Bevestig de Katrol en de Kabelklem (102) aan de aangegeven beugel op de Butterfly-staander (3) met een M10 x 60mm Bout (59) en een M10 Nylon Borgmoer (87). **Zorg ervoor dat de Kabelklem zo georiënteerd is dat de kabel in de groef van de katrol wordt gehouden.**



34. **Verwijder de reeds bevestigde 90mm Katrollen (78) van de Dubbele "U"-beugel (62).**

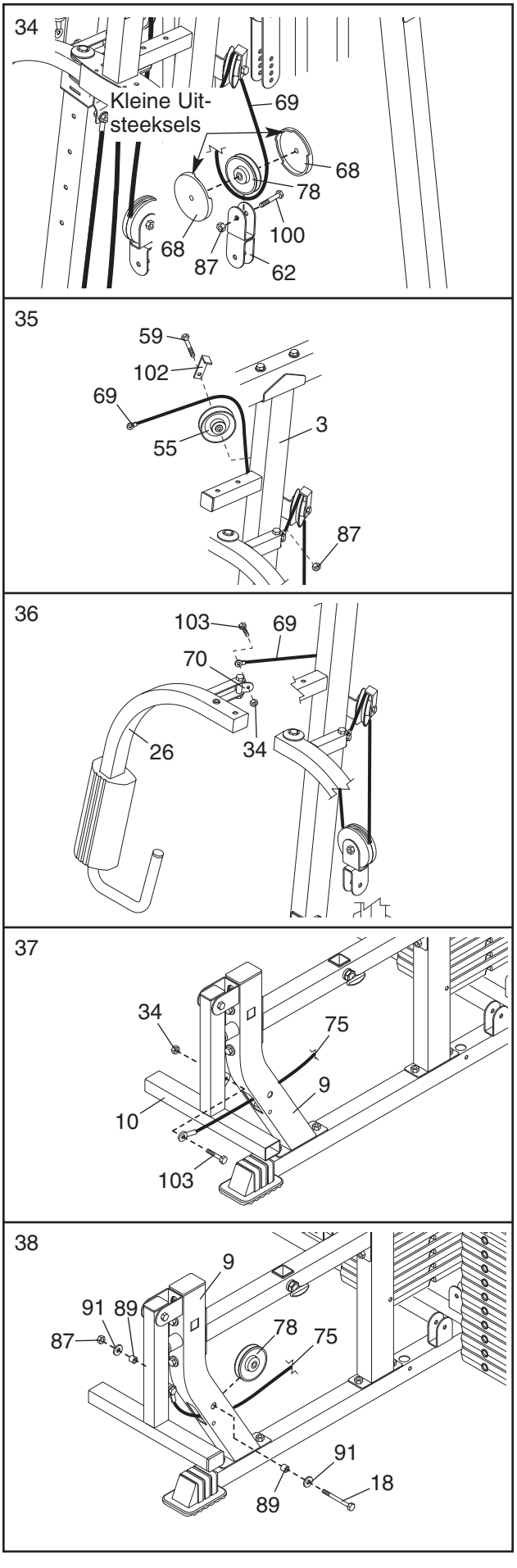
    Haal de Butterfly-kabel (69) onder een 90mm Katrol (78) door. Bevestig de Katrol en twee Katrolafdekkingen (68) aan de Dubbele U-beugel (62) met een M10 x 50mm Bout (100) en een M10 Nylon Borgmoer (87). **Zorg ervoor dat de kleine uitsteeksels van de Katrolafdekkingen zich bovenaan bevinden.**

35. Haal de Butterfly-kabel (69) over een "V"-katrol (55) heen. Bevestig de Katrol en de Kabelklem (102) aan de andere zijde van de beugel op de Butterfly-staander (3) met een M10 x 60mm Bout (59) en een M10 Nylon Borgmoer (87). **Zorg ervoor dat de Kabelklem zo georiënteerd is dat de kabel in de groef van de katrol wordt gehouden.**

36. Bevestig de Kabel (69) aan de Scharnierbeugel (70) op de Rechter Butterfly-arm (26) met een M8 x 20mm Schouderbout (103) en een M8 Nylon Borgmoer (34).

37. **Zoek de Kabel van de Beencurler (75). Deze is 2398mm lang en heeft een lus aan het ene uiteinde en een pin met schroefdraad aan het andere.** Leid het uiteinde met de lus van de kabel door de Zittingstaander (9) en bevestig deze aan het uitsteeksel op de Beencurler (10) met een M8 x 20mm Schouderbout (103) en een M8 Nylon Borgmoer (34).

38. Bevestig een 90mm Katrol (78) aan de binnenzijde van de Zittingstaander (9) met een M10 x 65mm Bout (18), twee M10 Pakkingsringen (91), twee 12mm Afstandsstukken (89) en een M10 Nylon Borgmoer (87), zoals aangegeven.



39. Leid de Kabel van de Beencurler (75) onder een 115mm Katrol (119) door. Bevestig de Katrol en twee Grote Katrolafdekkingen (113) aan de aangegeven zijde van de Butterfly-staander (3) met een M10 x 95mm Bout (92), een M10 Pakkingsring (91) en een M10 Nylon Borgmoer (87). **Zorg ervoor dat de uitsteeksels op de Katrolafdekkingen worden georiënteerd zoals aangegeven.**

40. Haal de Kabel van de Beencurler (75) over een 90mm Katrol (78) heen. Bevestig de Katrol en twee Katrolafdekkingen (68) aan de Dubbele U-beugel (62) met een M10 x 50mm Bout (100) en een M10 Nylon Borgmoer (87). **Zorg ervoor dat de kleine uitsteeksels van de Katrolafdekkingen zich bovenaan bevinden.**

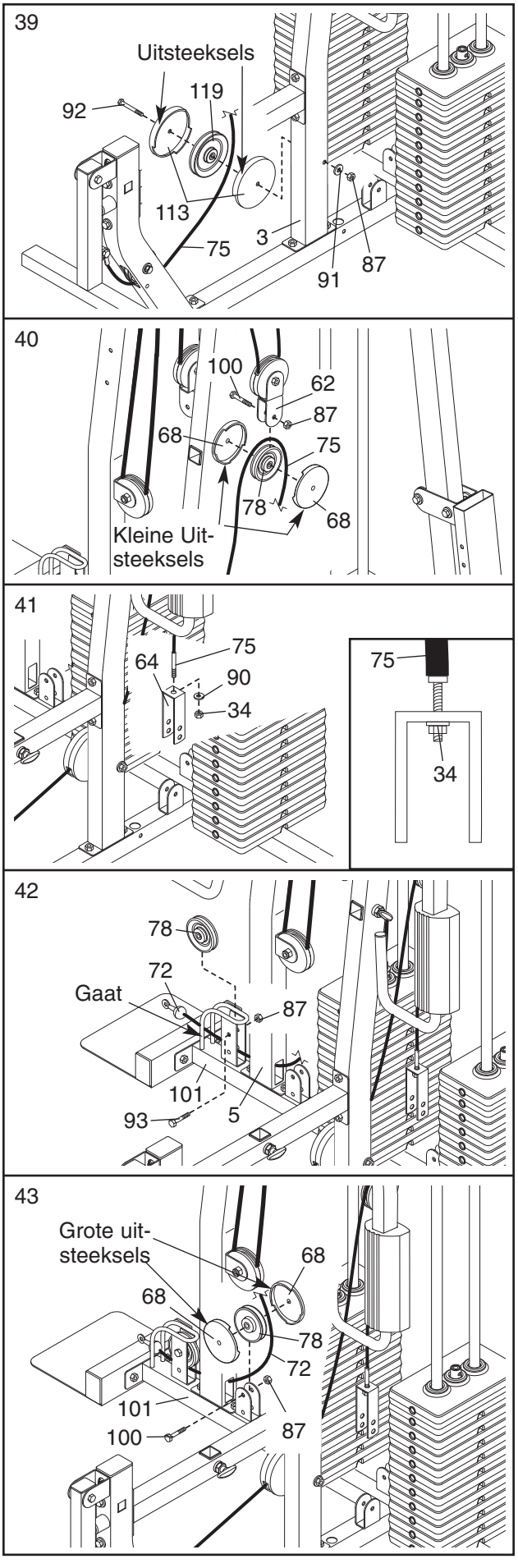
41. **Verwijder de reeds aangebrachte 90mm Katrol (niet afgebeeld) van de "U"-beugel (64).**

    Bevestig het uiteinde van de Kabel van de Beencurler (75) aan de "U"-beugel (64) met een M8 Pakkingsring (90) en een M8 Nylon Borgmoer (34). **Opmerking: draai de Borgmoer niet helemaal aan. Draai hem zo aan dat er twee slagen van het schroefdraad van de kabel door de Borgmoer steken.**

42. **Zoek de Lage Verstelkabel (72). Dit is de enige kabel die nog over is en heeft een lus aan de ene kant en een bal aan de andere.** Leid het uiteinde met de lus van de kabel door de kooi of de Lange Basis (101) en door de Verstelstaander (5) zoals aangegeven. Zorg ervoor dat de Kabel over de korte balk binnen de kooi heen gaat.

    Bevestig een 90mm Katrol (78) aan de aangegeven beugel op de Lange Basis (101) met een M10 x 45mm Bout (93) en een M10 Nylon Borgmoer (87). **Zorg ervoor dat de kabel zich in de groef van de Katrol bevindt.**

43. Haal de Lage Verstelkabel (72) onder een 90mm Katrol (78) door. Bevestig de Katrol en twee Katrolafdekkingen (68) aan de aangegeven beugel aan de Lange Basis (101) met een M10 x 50mm Bout (100) en een M10 Nylon Borgmoer (87). **Zorg ervoor dat de grote uitsteeksels op de Katrolafdekkingen worden georiënteerd zoals aangegeven.**



44. Haal de Lage Verstelkabel (72) over een 90mm Katrol (78) heen. Bevestig de Katrol en twee Katrolafdekkingen (68) aan de Dubbele “U”-beugel (61) met een M10 x 50mm Bout (100) en een M10 Nylon Borgmoer (87). **Zorg ervoor dat de kleine uitsteeksels van de Katrolafdekkingen zich bovenaan bevinden.**

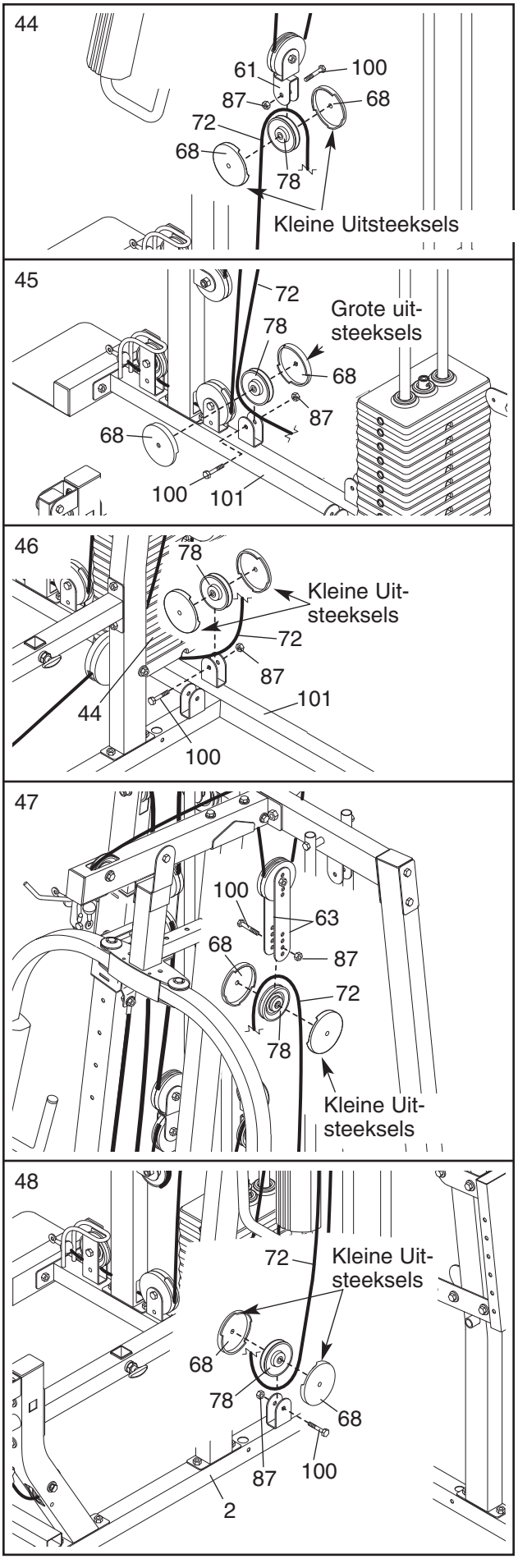
45. Haal de Lage Verstelkabel (72) onder een 90mm Katrol (78) door. Bevestig de Katrol en twee Katrolafdekkingen (68) aan de aangegeven beugel aan de Lange Basis (101) met een M10 x 50mm Bout (100) en een M10 Nylon Borgmoer (87). **Zorg ervoor dat de grote uitsteeksels op de Katrolafdekkingen worden georiënteerd zoals aangegeven.**

46. Haal de Lage Verstelkabel (72) onder de aangegeven Gewichtstapel (44) door.

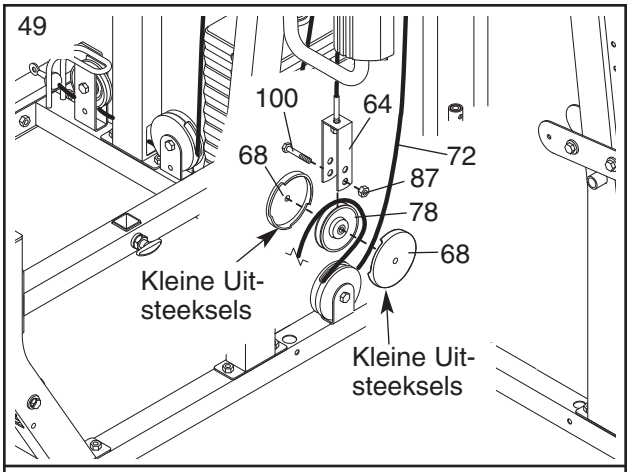
    Haal de Lage Verstelkabel (72) onder een 90mm Katrol (78) door. Bevestig de Katrol en twee Katrolafdekkingen (68) aan de aangegeven beugel aan de Lange Basis (101) met een M10 x 50mm Bout (100) en een M10 Nylon Borgmoer (87). **Zorg ervoor dat de kleine uitsteeksels op de Katrolafdekkingen worden georiënteerd zoals aangegeven.**

47. Haal de Lage Verstelkabel (72) over een 90mm Katrol (78) heen. Bevestig de Katrol en twee Katrolafdekkingen (68) tussen de aangegeven gaten in de Katrolplaten (63) met een M10 x 50mm Bout (100) en een M10 Nylon Borgmoer (87). **Zorg ervoor dat de kleine uitsteeksels van de Katrolafdekkingen zich bovenaan bevinden.**

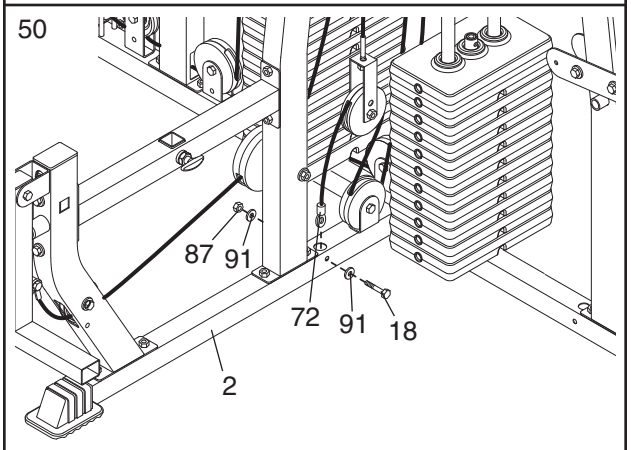
48. Haal de Lage Verstelkabel (72) onder een 90mm Katrol (78) door. Bevestig de Katrol en twee Katrolafdekkingen (68) aan de aangegeven beugel aan de Korte Basis (2) met een M10 x 50mm Bout (100) en een M10 Nylon Borgmoer (87). **Zorg ervoor dat de kleine uitsteeksels van de Katrolafdekkingen zich bovenaan bevinden.**



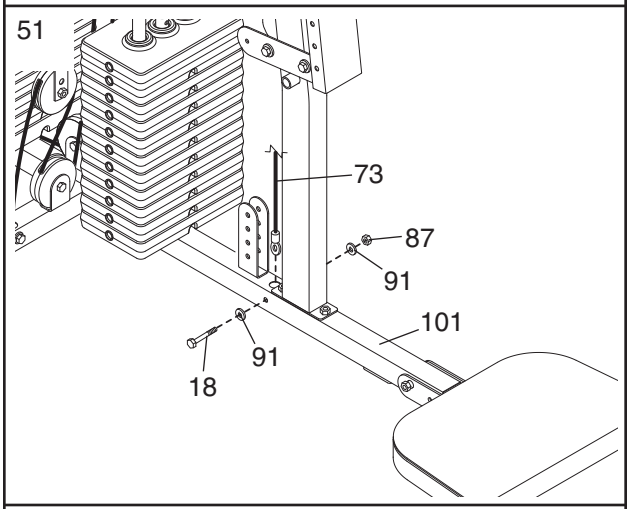
49. Haal de Lage Verstelkabel (72) over een 90mm Katrol (78) heen. Bevestig de Katrol en twee Katrolafdekkingen (68) tussen de onderste set gaten in de U-beugel (64) met een M10 x 50mm Bout (100) en een M10 Nylon Borgmoer (87). **Zorg ervoor dat de kleine uitsteeksels van de Katrolafdekkingen zich bovenaan bevinden.**



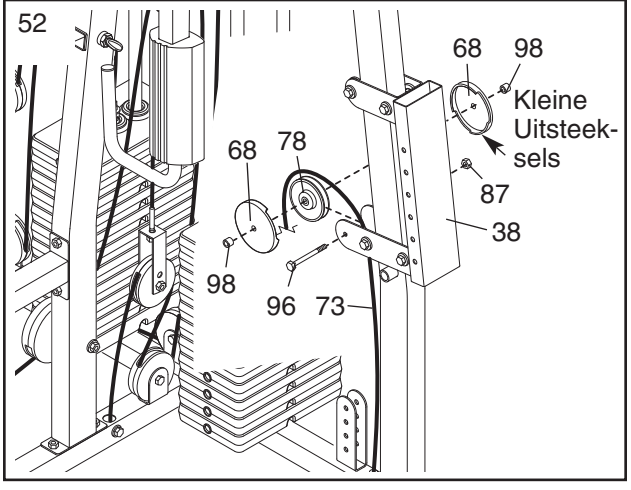

50. Bevestig het uiteinde van de Lage Verstelkabel (72) binnen het Korte Basis (2) met een M10 x 65mm Bout (18), twee M10 Pakkingsringen (91) en een M10 Nylon Borgmoer (87).



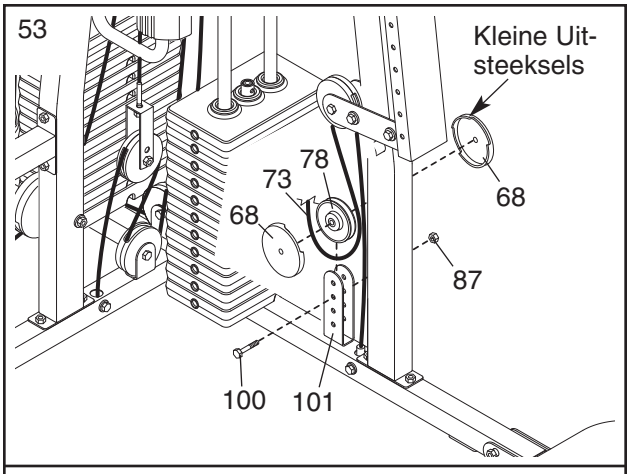

51. **Zoek de Squat-kabel (73), de enige overgebleven kabel.** Bevestig het ene uiteinde met de lus van de kabel binnen in de Lange Basis (101) met een M10 x 65mm Bout (18), twee M10 Pakkingsringen (91) en een M10 Nylon Borgmoer (87).



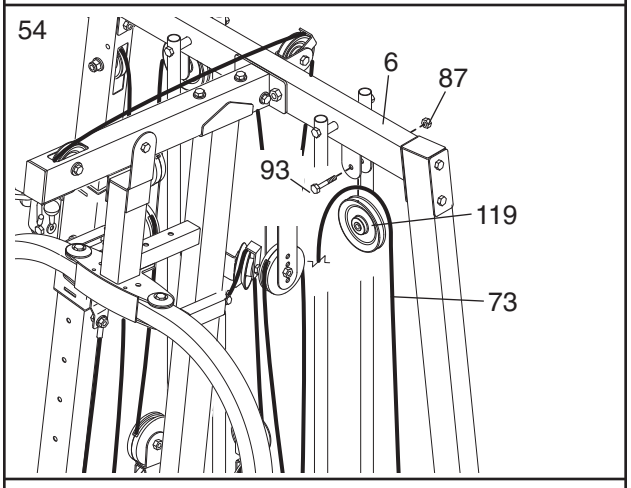

52. Haal de Squat-kabel (73) over een 90mm Katrol (78) heen. Bevestig de Katrol, twee Katrolafdekkingen (68) en twee 19mm Afstandsstukken (98) tussen de aangegeven beugels van de Squat-schuif (38) met een M10 x 85mm Bout (96) en een M10 Nylon Borgmoer (87). **Zorg ervoor dat de kleine uitsteeksels van de Katrolafdekkingen zich bovenaan bevinden.**



53. Haal de Squat-kabel (73) onder een 90mm Katrol (78) door. Bevestig de Katrol en twee Katrolafdekkingen (68) aan de tweede set gaten van de bovenkant in de aangegeven beugel van de Lange Basis (101) met een M10 x 50mm Bout (100) en een M10 Nylon Borgmoer (87). **Zorg ervoor dat de kleine uitsteeksels van de Katrolafdekkingen zich bovenaan bevinden.**



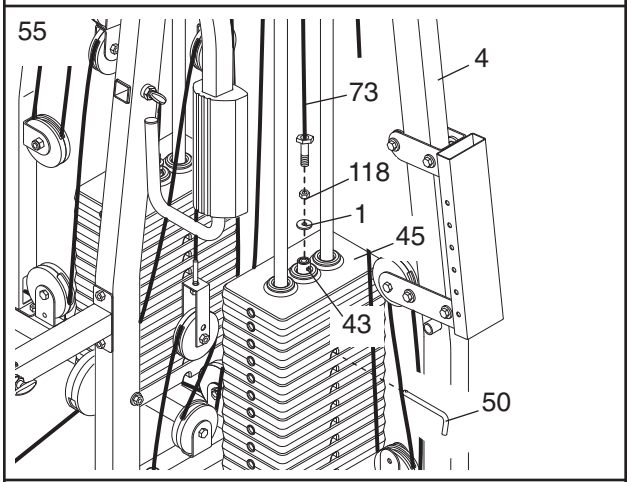

54. Haal de Squat-kabel (73) over een 115mm Katrol (119) heen. Bevestig de Katrol aan de aangegeven beugel op het Bovenste Frame (6) met een M10 x 45mm Bout (93) en een M10 Nylon Borgmoer (87).




55. Til de Gewichtsbuis (43) en het Bovenste Gewicht (45) op en zorg ervoor dat de kleine pen van de Gewichtsbuis zich aan de binnenkant van de groef onder het Bovenste Gewicht bevindt.

    Plaats een 50mm Pakkingsring (1) boven op de Gewichtsbuis (43) die zicht het dichtst bij de Squat-staander (4) bevindt. Breng een M12 Moer (118) half aan op het uiteinde van de Squat-kabel (73).

    Houd de Gewichtsbuis (43) en het Bovenste Gewicht (45) een klein stukje boven de gewichtstapel en plaats de Gewichtpen (50). Schroef het uiteinde van de Squat-kabel (73) twee volledige slagen in de Gewichtsbuis. Draai vervolgens de M12 Moer (118) tegen de 50mm Pakkingsring (1). Verwijder de Gewichtpen en plaats het Bovenste Gewicht weer op de gewichtstapel. Plaats de pen weer.

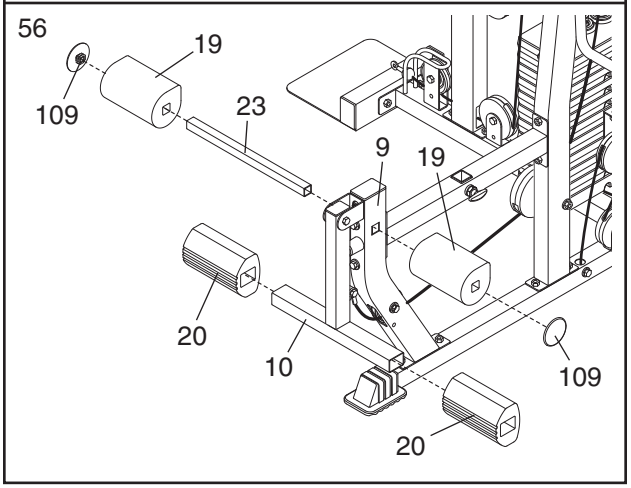



## MONTAGE VAN DE ZITTING

56. **Zoek en open de onderdelenzak met het etiket "SEAT ASSEMBLY".**

    Steek de Kussenbuis (23) in het vierkante gat in de Zittingstaander (9). Maak de Kussenbuis nat met water en zeep. Schuif de twee Kniekussens (19) op de Kussenbuis op de aangegeven manier. Duw de twee Kniekussendoppen (109) in de uiteinden van de Kussenbuis.

    Schuif de twee Korte Kussens (20) op de Beencurler (10).



57. Duw twee 20mm x 40mm Binnendoppen (116) en een 25mm x 40mm Binnendop (117) in de Zittingbeugel (11).

Bevestig de Zitting (16) aan de Zittingbeugel (11) met twee M6 x 16mm Schroeven (114), een M6 x 35mm Schroef (99) en een M6 Pakkingsring (97).

Draai de aangegeven Verstelhendel (65) los. Trek vervolgens aan de Hendel en steek de Zittingbeugel (11) in het Zittingframe (8). Steek de Hendel in een van de gaten in de Zittingbeugel en draai de Hendel weer vast.

58. Duw twee 20mm x 40mm Binnendoppen (116) en een 25mm x 40mm Binnendop (117) in de Zittingbeubel (11).

Bevestig de Butterfly-rugleuning (15) aan de Rugleuningbeugel (13) met vier M6 x 16mm Schroeven (114).

Draai de aangegeven Verstelhendel (65) los. Trek vervolgens aan de Hendel en steek de Rugleuningbeugel (13) in de Butterfly-staander (3). Steek de Hendel in een van de gaten in de Rugleuningbeugel en draai de Hendel weer vast.

59. Maak één uiteinde van de Squat-arm (32) nat met water en zeep. Schuif een Kort Kussen (20) op de Squat-arm zoals aangegeven.

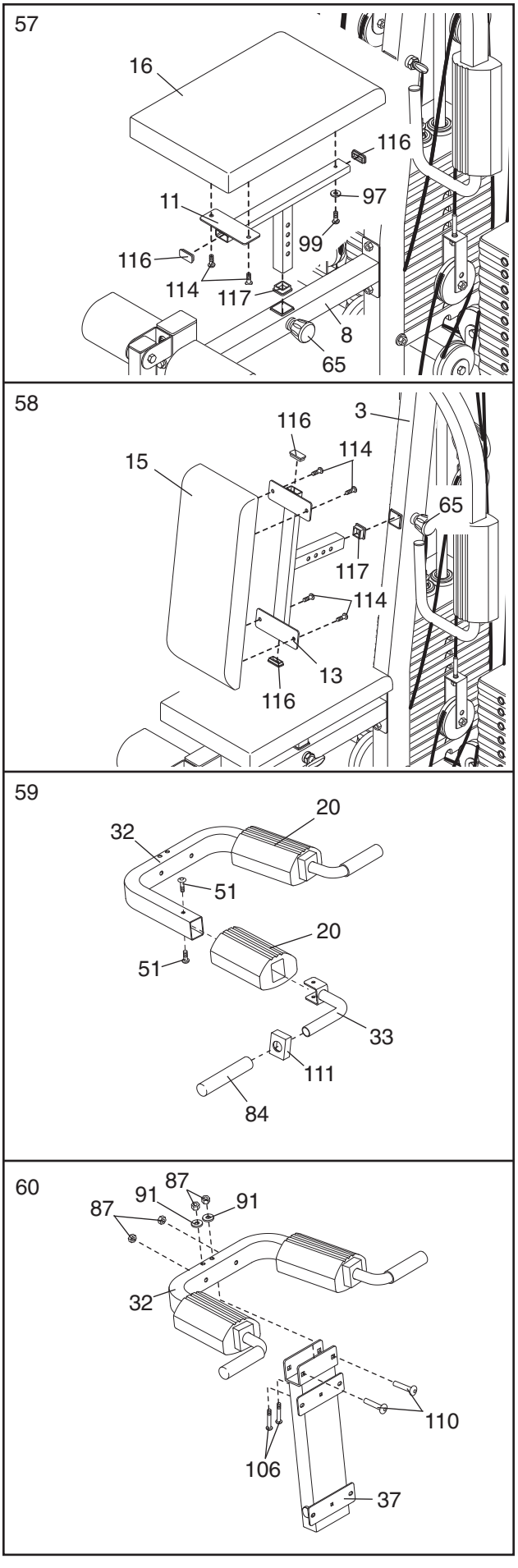
Bevestig een Squat-hendel (33) aan de Squat-arm (32) met twee M8 x 20mm Bolkopschroeven (51). Schuif een Buitendop met Gat (111) op de Squat-hendel en duw deze naar het uiteinde van de Squat-arm. Maak de Squat-hendel nat met water en zeep. Schuif een 200mm Handgreep (84) op de Squat-hendel.

**Herhaal deze stap met het andere uiteinde van de Squat-arm (32).**

60. Bevestig de Squat-arm (32) aan de Squat-beugel (37) met twee M10 x 65mm Slotschroeven (110) en twee M10 Nylon Borgmoeren (87). **Draai de Borgmoeren nog niet aan.**

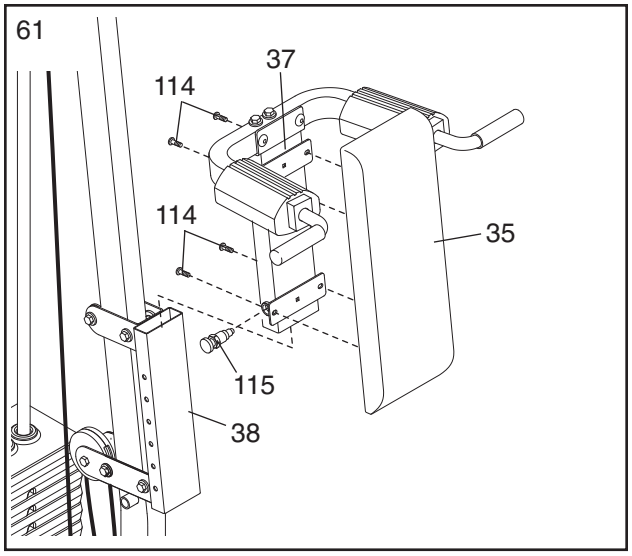
Maak de Squat-arm (32) verder vast aan de Squat-beugel (37) met twee M10 x 70mm Slotschroeven (106), twee M10 Pakkingsringen (91) en twee M10 Nylon Borgmoeren (87).

**Draai alle M10 Nylon Borgmoeren (87) die worden gebruikt in deze stap aan.**



61. Draai Squat-rugleuning (35) zodat de vier schroefgaten dichter bij de onderkant van de Squat-rugleuning zijn dan bij de bovenkant. Bevestig de Squat-rugleuning aan de Squat-beugel (37) met vier M6 x 16mm Schroeven (114).

    Draai de Verstelknop (115) helemaal in de Squat-beugel (37). Draai de Verstelknop enkele slagen linksom om deze los te draaien. Trek vervolgens aan de Verstelknop en schuif de Squat-beugel (37) op de Squat-schuif (38). Steek de Verstelknop in een van de gaten van de Squat-schuif en draai de Knop vervolgens met de wijzers van de klok mee tot deze goed vast zit.




62. In de paragraaf  hieronder wordt uitgelegd hoe u de gewichtssysteem kunt bijstellen. Raadpleeg de paragraaf RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN op pagina 22 voor belangrijke informatie om zo effectief mogelijk te oefenen en bekijk de bijgeleverde gids met oefeningen voor de juiste oefenvorm.

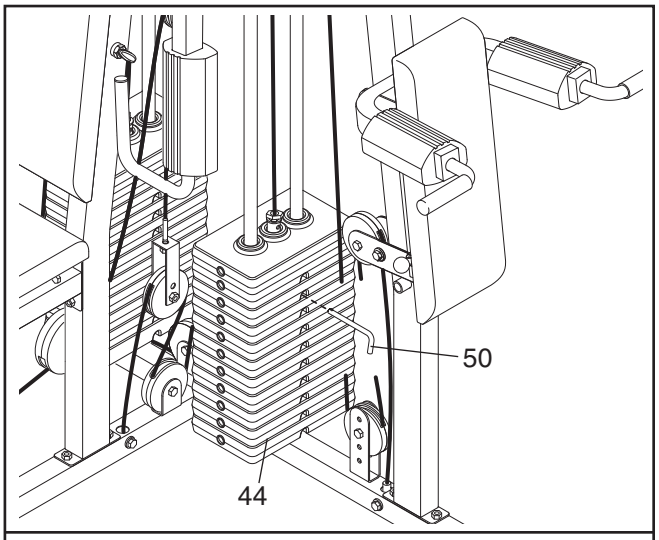
    Zorg er steeds voor dat alle onderdelen goed vastgedraaid worden wanneer  u de gewichtssysteem gebruikt. Vervang versleten onderdelen meteen. **BELANGRIJK: Zorg ervoor dat de onderdelen zich in de goede startpositie bevinden voor de oefening die U wenst uit te voeren wanneer de rekstang of de nylon beugel gebruikt wordt.Zie de KABELDIAGRAMMEN op pagina 26 en 27 van deze handleiding voor de juiste posities van de kabels. Indien de kabels slap hangen, moet u de kabels aandraaien. Zie PROBLEMEN OPLOSSEN op pagina 25.**

# BIJSTELLING

De volgende instructies leggen U uit hoe elk onderdeel van de gewichtssysteem kan worden bijgesteld. Raadpleeg de trainingsgids bij deze handleiding voor meer informatie over hoe het gewichtssysteem opgezet moet worden voor verschillende oefeningen. **BELANGRIJK: Controleer tijdens het bevestigen van de accessoires of ze in de juiste beginstand staan voor de uit te voeren oefening. Indien de kabels of ketting slap hangen tijdens een oefening, zal de effectiviteit van de oefening afnemen.**

### DE GEWICHTSZETTING VERANDEREN

Om de gewichtsinstelling van de gewichtstapels te wijzigen, moet u een Gewichtpen (50) onder het gewenste Gewicht (44) plaatsen tot het gebogen uiteinde van de Gewichtpen de Gewichten raakt. Draai het gebogen uiteinde naar beneden. De gewichtsinstelling van elke gewichtstapel kan gewijzigd worden van 10 pond tot 110 pond in stappen van 10 pond. **Aandacht: Door de kabels en de katrollen kan de werkelijke weerstand van elke oefenpositie wat van de gewichtszetting variëren. Gebruik de GEWICHTSWEERST-ANDTABEL op pagina 24 om de weerstand van elk krachtstation op te zoeken.**

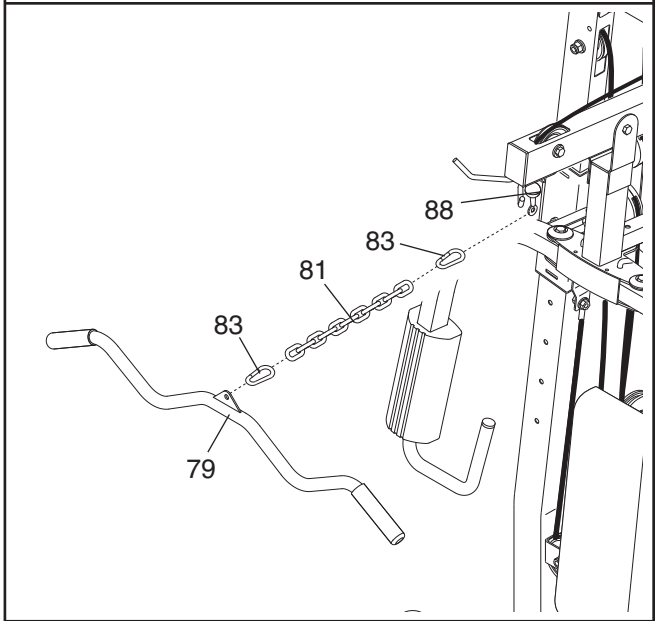



### DE ACCESSOIRES BEVESTIGEN

Bevestig de Greep van de Latissimus-trekzuil (79) aan de Kabel van de Latissimus-trekzuil (88) met een Karabiner (83). Voor sommige oefening moet de Ketting (81) bevestigd worden tussen de Greep van de Latissimus-trekzuil en de Kabel van de Latissimus-trekzuil met twee Karabiners. **Pas de lengte van de Ketting tussen de Greep van de Latissimus-trekzuil en de Kabel van de Latissimus-trekzuil aan zodat de Greep van de Latissimus-trekzuil in de juiste beginstand staat voor de uit te voeren oefening.**

**De Greep van de Latissimus-trekzuil (79) kan op dezelfde manier bevestigd worden aan de Lage Verstelkabel (niet afgebeeld).**

De Roeigreep (niet afgebeeld), de Hendel (niet afgebeeld) en de Ab Strap (niet afgebeeld) kunnen op dezelfde manier bevestigd worden aan de Kabel van de Latissimus-trekzuil (88) of de Lage Verstelkabel (niet afgebeeld).

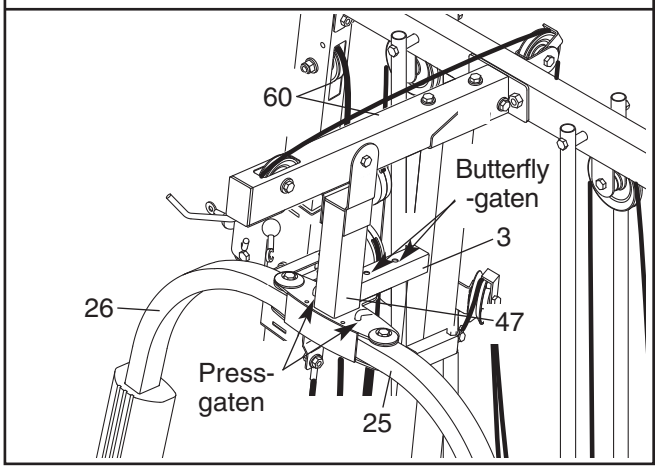



### DE BUTTERFLY-ARMEN VERSTELLEN

Om de Butterfly-armen (25, 26) als zodanig te gebruiken, moet u de “L”-pennen met Snoer (60) in de butterfly-gaten van de Butterfly-staander (3) steken.

Om de Butterfly-armen (25, 26) als press-armen te gebruiken, moet u de “L”-pennen met Snoer (60) in de press-gaten van het Butterfly-frame (47) steken.

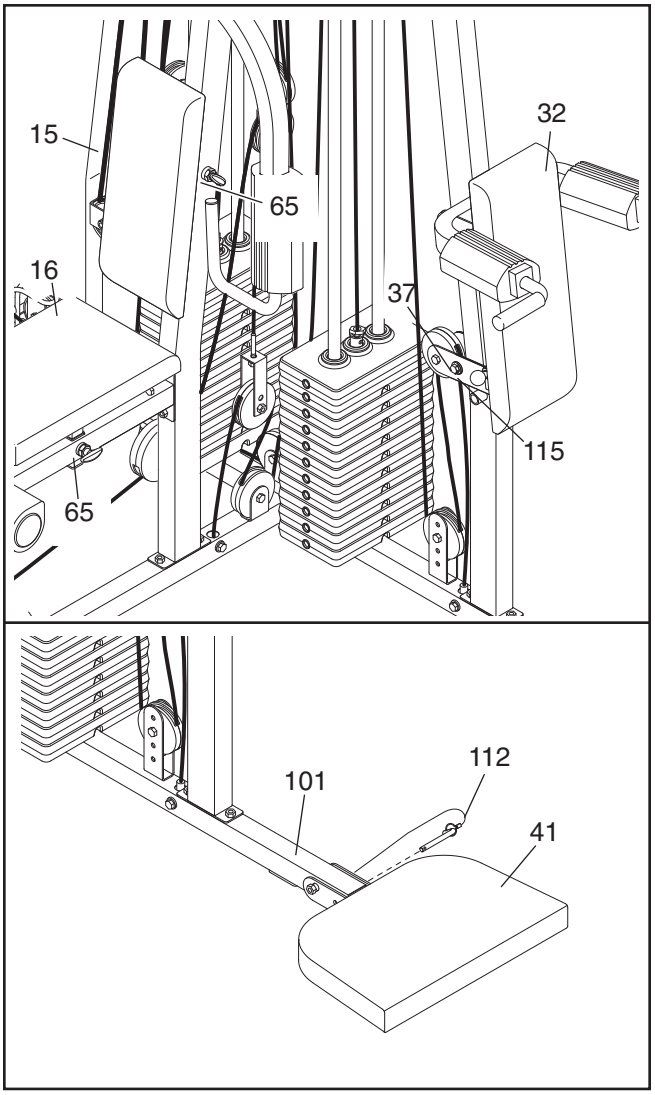
**Zorg ervoor dat beide “L”-pennen met Snoer (60) volledig in dezelfde gaten zijn gestoken vóór u begint met een oefening.**



**DE SQUAT-ARM, ZITTING OF BUTTERFLY-RUG-LEUNING AANPASSEN**

Om de hoogte van de Squat-arm (32) aan te passen, moet u eerst de Verstelknop (115) op de Squat-beugel (37) losdraaien. Trek vervolgens aan de Hendel en schuif de Squat-beugel omhoog of omlaag naar de gewenste stand. Steek de Hendel in een van de gaten in de Squat-schuif (niet afgebeeld) en draai de Hendel weer vast.

De hoogte van de Zitting (16), the stand van de Butterfly-rugleuning (15) en de Verstelschuif (niet afgebeeld) kunnen op dezelfde manier aangepast worden met gebruik van de drie Verstelhendels (65).




**DE SQUAT-KNIESTEUN AANPASSEN**

Om de Squat-kniesteun (41) te gebruiken, moet u deze in de aangegeven stand plaatsen en de Large Pen met Snoer (112) in de gaten in de Squat-kniesteun en de Lange Basis (101) steken.

Wanneer u de Squat-kniesteun (41) niet gebruikt, moet u deze in verticale stand plaatsen en vervolgens de Large Pen met Snoer (112) in het gat in de Lange Basis (101) steken.

# WEIGHT RESISTANCE CHART

De tabel hieronder geeft de gewichtsweerstand voor elk krachtstation weer. “Top” verwijst naar het bovenste gewicht van 10 pond (4,5 kilogram). De andere nummers verwijzen naar de gewichtsplaten van 10 pond. De weerstand voor de butterfly-armen is weergegeven per butterfly-arm. **Aandacht: De weerstand van elke oefening kan wat door de plaat of de vrijving van de kabels, de katrollen en de gewichtsgeleider afhangen.**

| GEWICHT | KATROL BOVEN (lbs.) | KATROL ONDER (lbs.) | BEENONT (lbs.) | LINDER ARM (lbs.) | DRUKFIGUUR (lbs.) | SQUAT-STATION (lbs.) | VERSTEL STATION (lbs.) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Bovenste** | 14 | 14 | 22 | 17 | 24 | 59 | 16 |
| **1** | 25 | 25 | 35 | 26 | 39 | 87 | 26 |
| **2** | 38 | 36 | 53 | 36 | 55 | 116 | 39 |
| **3** | 48 | 44 | 67 | 45 | 70 | 136 | 52 |
| **4** | 61 | 60 | 91 | 54 | 89 | 170 | 59 |
| **5** | 68 | 70 | 111 | 63 | 104 | 192 | 74 |
| **6** | 80 | 80 | 122 | 71 | 118 | 203 | 84 |
| **7** | 96 | 91 | 148 | 80 | 136 | 223 | 90 |
| **8** | 101 | 104 | 160 | 91 | 154 | 239 | 104 |
| **9** | 112 | 111 | 184 | 100 | 167 | 254 | 116 |
| **10** | 122 | 122 | 190 | 108 | 187 | 270 | 122 |

# OPLOSSEN VAN PROBLEMEN EN ONDERHOUD

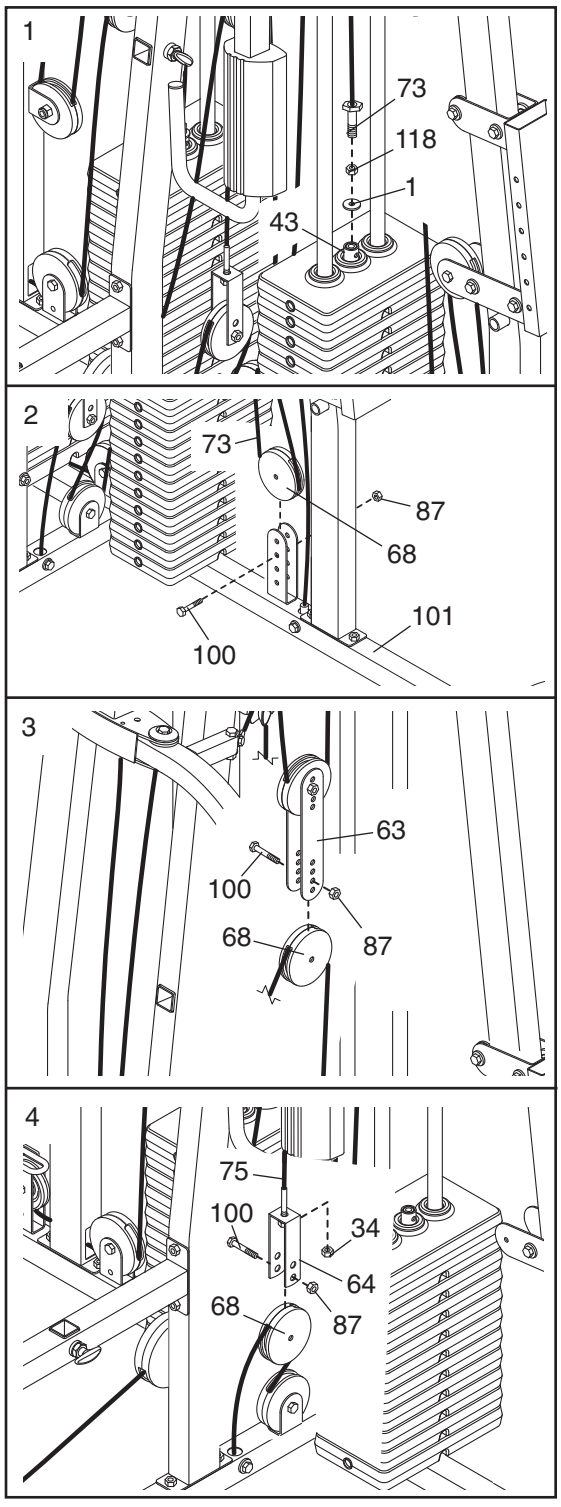
Inspecteer en draai alle onderdelen vast bij elk gebruik van het gewicht systeem. Vervang versleten onderdelen meteen. De oppervlakten van het gewicht systeem kunnen schoongemaakt worden door een natte doek en een zacht schoonmaakmiddel te gebruiken. Gebruik geen schuurmiddel.

**KABELS AANSPANNEN**

De gevlochten kabel, het type kabel dat het gewicht systeem gebruikt, kan wat uitstrekken wanneer die voor het eerst wordt gebruikt. U moet de kabels aanspannen wanneer er slapheid in de kabels bestaat. Om de kabels strakker te trekken, moet u eerst de gewichtpennen in het midden van de gewichtstapel steken. Kabels kunnen op verschillende manieren strak getrokken worden:

**Zie afbeelding 1.** Om de Squat-kabel (73) of de Hoge Verstelkabel (niet afgebeeld) strak te trekken, moet u eerst de M12 Moer (118) aan het einde van de kabel losdraaien, van de 50mm Pakkingsring (1) af. Schroef het uiteinde van de kabel verder in de Gewichtsbuis (43). Draai vervolgens de moer opnieuw tegen de Pakkingsring aan.

**Zie afbeelding 2.** Om de Squat-kabel (73) verder strak te trekken, moet u eerst de M10 Nylon Borgmoer (87), de M10 x 50mm Bout (100), de Katrolafdekkingen (68) en de 90mm Katrol (niet afgebeeld) verwijderen van de aangegeven beugel op de Lange Basis (101). Bevestig de Katrol en de Katrolafdekkingen opnieuw tussen lagere gaten met de Bout en de Borgmoer.




**Zie afbeelding 3.** Om de andere vijf kabels strak te trekken, moet u eerst de bovenste of onderste M10 Nylon Borgmoer (87), de M10 x 50mm Bout (100), de 90mm Katrol (niet afgebeeld) en de Katrolafdekkingen (68) verwijderen van de Katrolplaten (63) of Kleine Katrolplaten (niet afgebeeld). Bevestig de Katrol en de Katrolafdekkinen opnieuw tussen gaten die dichter bij het midden van de Katrolplaten zitten.

**Zie afbeelding 4.** Om de kabels strak te trekken, moet u eerste de M10 Nylon Borgmoer (87), de M10 x 50mm Bout (100), de 90mm Katrol (niet afgebeeld) en de Katrolafdekkingen (68) verwijderen van de “U”-beugel (64). Bevestig de Katrol en de Katrolafdekkingen opnieuw tussen hogere gaten in de “U”-beugel.

U kunt de kabels ook strakker trekken door de M8 Nylon Borgmoer (34) aan het uiteinde van de Beencurlerkabel (75) vaster te draaien. Hiervoor moet u mogelijk de 90mm Katrol (niet afgebeeld) en Katrolafdekkingen (68) verwijderen van de “U”-beugel (64).

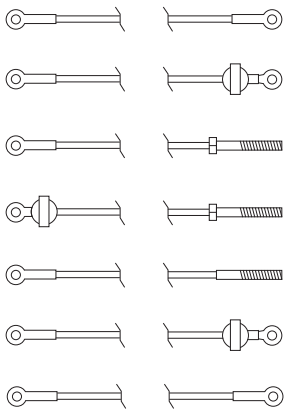
**Trek de kabels niet te strak. Als de kabels te strak staan, worden de bovenste gewichten van de gewichtstapels getild.**

**Als een kabel herhaaldelijk van de katrollen glijdt, is de kabel mogelijk gedraaid.** Verwijder de kabel en plaats deze opnieuw.

# KABELDIAGRAMMEN

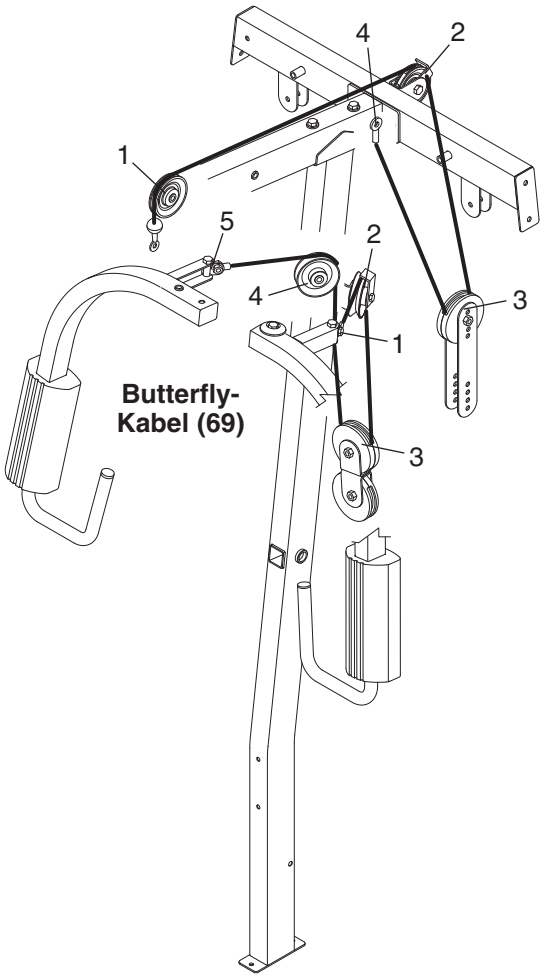
Het kabelidentificatiediagram hieronder geeft de uiteinden en de lengte van de kabels weer. De kabeldiagrammen op deze en de volgende pagina geven de juiste posities voor de kabels weer. De nummers in de diagrammen geven de routes van de kabels weer. Gebruik de diagrammen om de kabels op de juiste wijze te bevestigen. **BELANGRIJK: Als de kabels niet op de juiste wijze bevestigd zijn, werkt het gewichtsysteem niet naar behoren en kan er schade optreden.**

**Kabelidentificatiediagram**



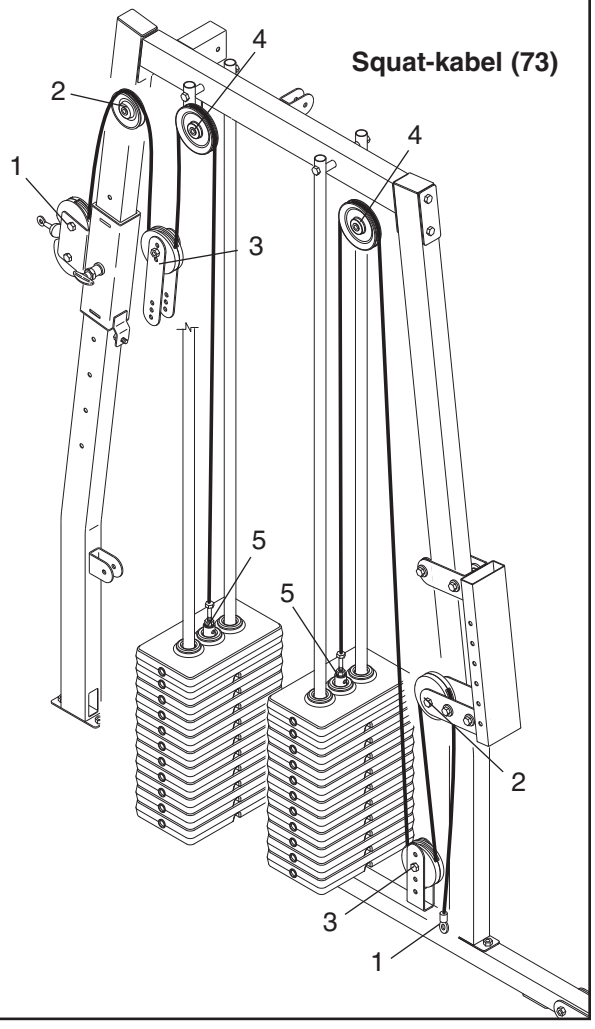
- Butterfly-kabel (69)—1475mm
- Lage Verstelkabel (72)—5207mm
- Squat-kabel (73)—4425mm
- Hoge Verstelkabel (74)—3213mm
- Kabel van de Beencurler (75)—2398mm
- Latissimus-trekzuil (88)—2267mm
- Verstelkabel (17)—3005mm

**Latissimus-trekzuil (88)**

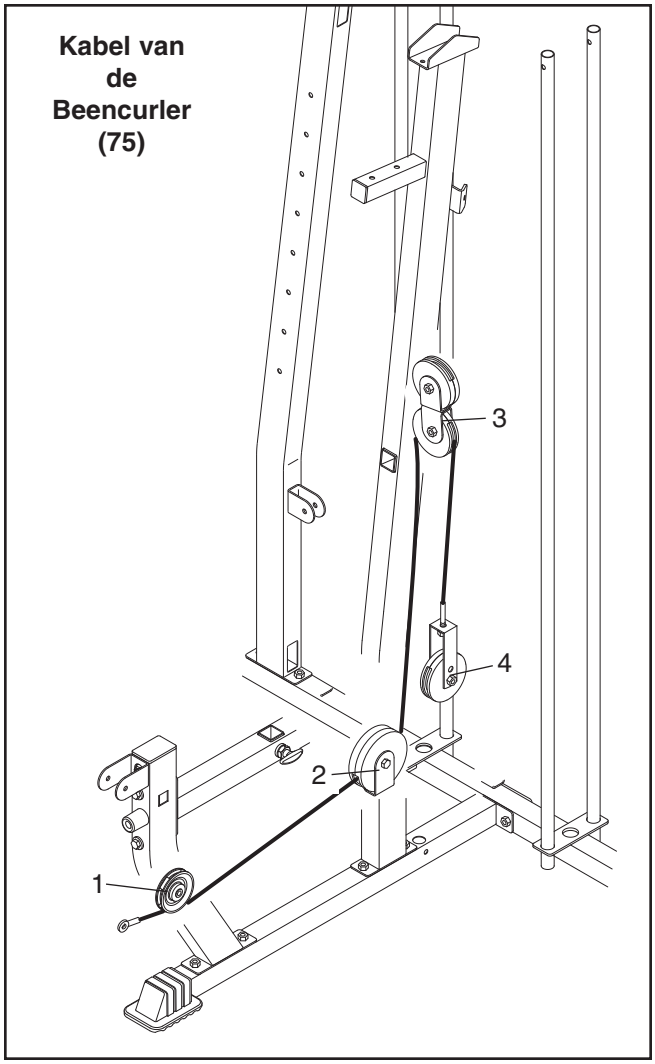



**Hoge Verstelkabel (74)**

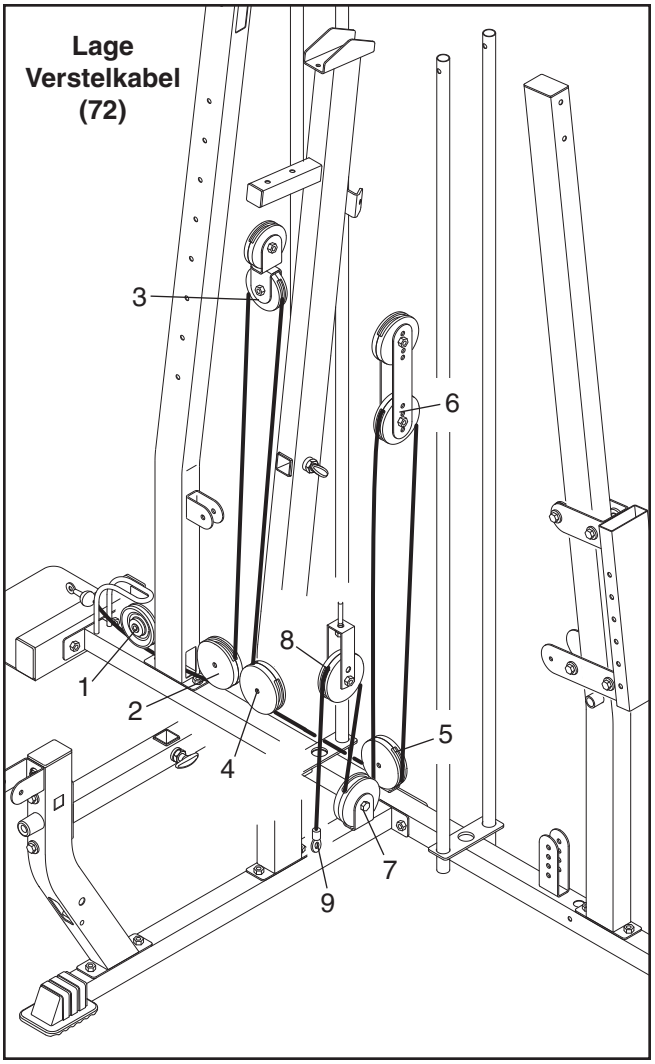
**Squat-kabel (73)**



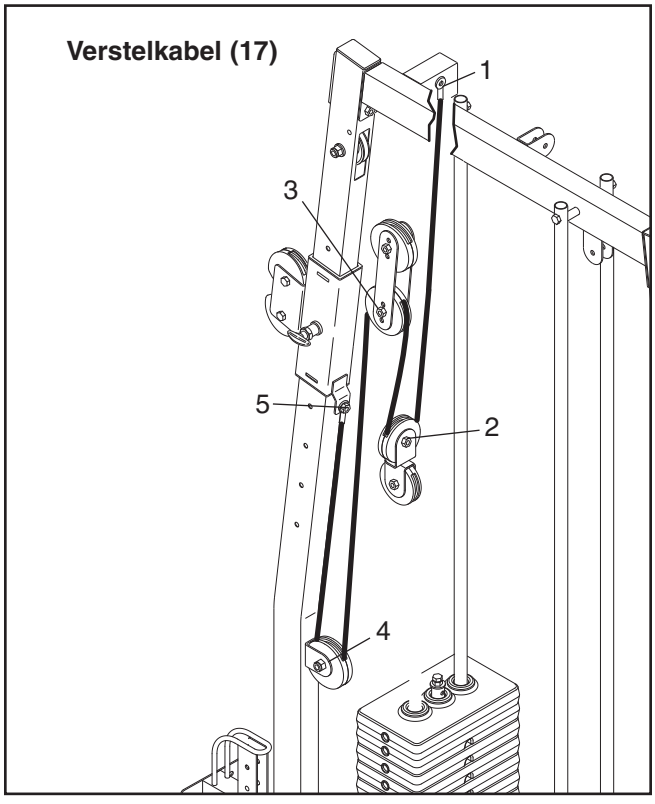
**Kabel van de Beencurler (75)**




**Lage Verstelkabel (72)**




**Verstelkabel (17)**



# HET BESTELLEN VAN VERVANG ONDERDELEN

Om vervang onderdelen voor uw loopband te bestellen, neem dan a.u.b. contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht.

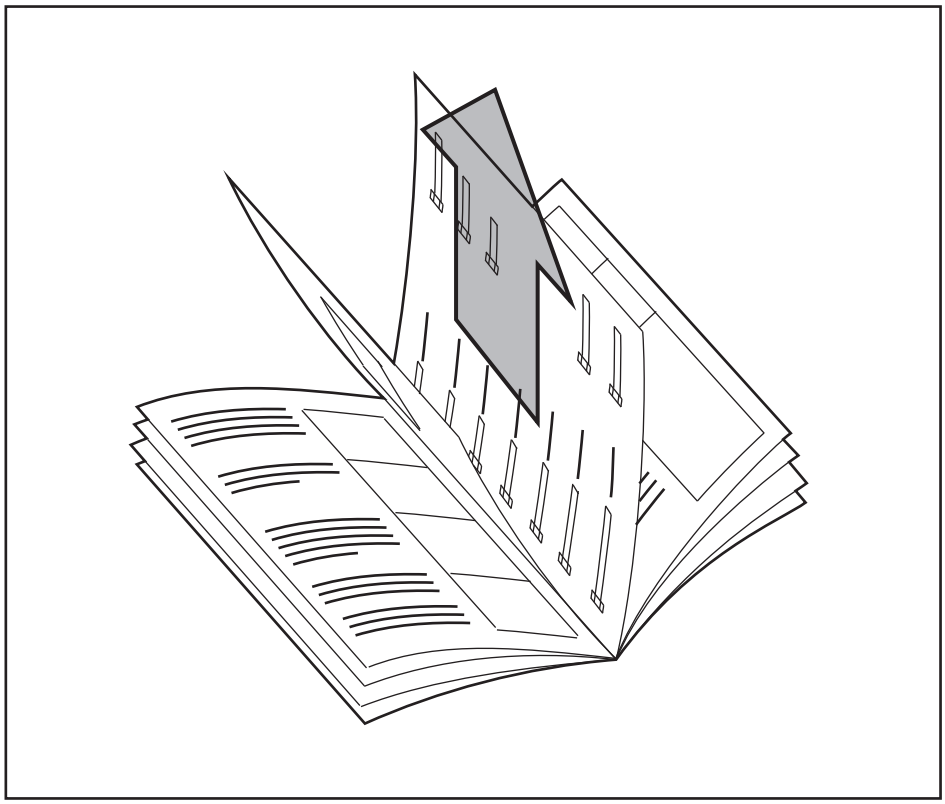
Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt:

- Het MODELNUMMER van het produkt (WEEVSY39530)
- De NAAM van het produkt (WEIDER® PRO 9400 gewichtssysteem)
- Het SERIENUMMER van het produkt (zie de eerste pagina van deze handleiding).
- Het ONDERDEELNUMMER van het onderdeel (zie de GEDETAILLEERDE TEKENING en de ONDERDELEN LIJST die zich in deze handleiding bevinden)
- De BESCHRIJVING van het onderdeel (zie de GEDETAILLEERDE TEKENING en de ONDERDELEN LIJST die zich in deze handleiding bevinden)

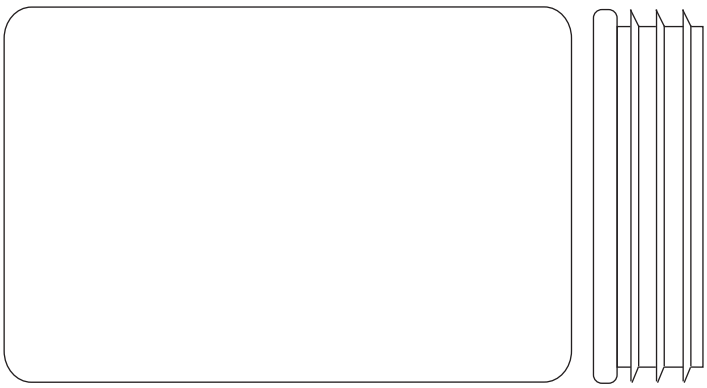
Onderdeel Nr. 200376 R0803A
Gedrukt in China © 2003 ICON Health & Fitness, Inc.

# HAAL DEZE TEKENING OM ONDERDELEN TE HERKENNEN UIT DE HANDLEIDING. BEWAAR DEZE TEKENING OM ONDERDELEN TE HERKENNEN VOOR VERDERE RAADPLEGING.

Gebruik de hieronder getoonde tekeningen om tijdens de montage de kleine onderdelen te herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN in het midden van deze handleiding. Het tweede getal geeft het aantal te monteren onderdelen aan. **Opgelet: Sommige kleine onderdelen zijn al gemonteerd om de verzending te vergemakkelijken. Wanneer u een onderdeel niet in de zak met onderdelen kunt vinden, bekijk dan het apparaat om te zien of het al gemonteerd is.**

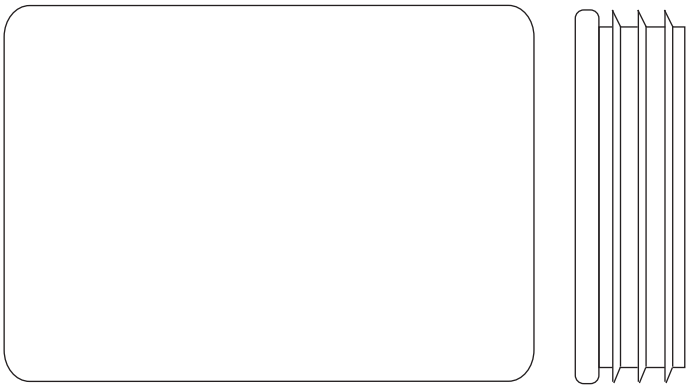


**Aandacht: De montage van dit apparaat bevat vier stappen: 1) de montage van het onderstel, 2) het monteren van de armen voor de drukfiguur en de vlinderarmen, 3) de kabels en de katrollen, en 4) de montage van de zitting en de rugleuning. De moeren en bouten voor iedere stap zijn is zakken voorzien. WACHT TOTDAT U MET EEN SPECIFIEKE MONTAGE STAP BEGINT VOORDAT U MET DE ZAK MET ONDERDELEN OPEN MAAKT.**

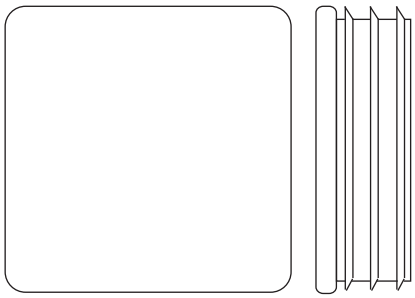


50mm x 75mm Binnendoppen (58)

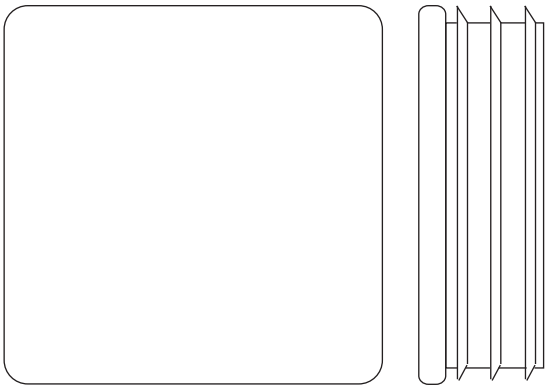
40mm x 50mm Binnendoppen (21)



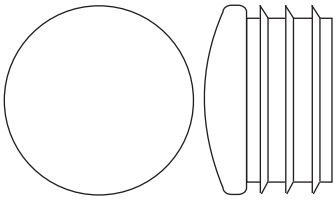
50mm x 70mm Binnendoppen (95)



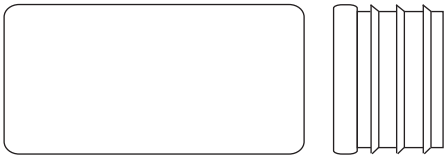
38mm Vierkante Binnendo (67)



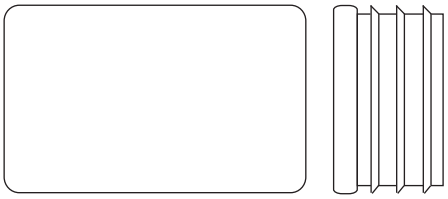
50mm Vierkante Binnendo (105)



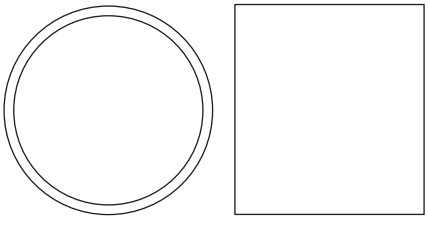
25mm Ronde Binnendop (29)



20mm x 40mm Binnendoppen (116)

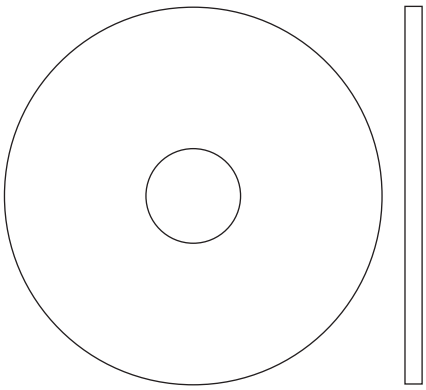


25mm x 40mm Binnendoppen (117)

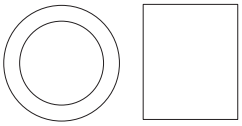


25mm 25mm Ronde Buitendoppen (121)

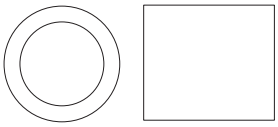
# TEKENING OM ONDERDELEN TE HERKENNEN—Modelnr. WEEVSY39530 R0703A



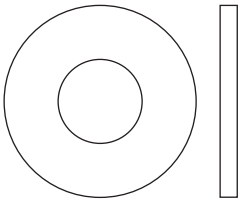
50mm Pakkingsringen (1)



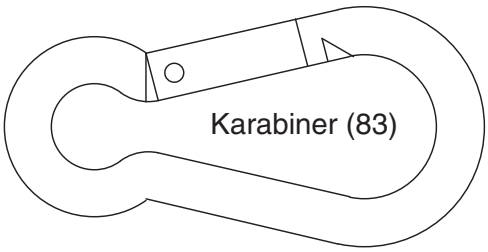
12mm Afstandsstukken (89)

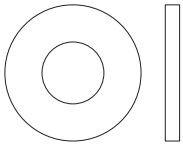


16mm Afstandsstukken (98)

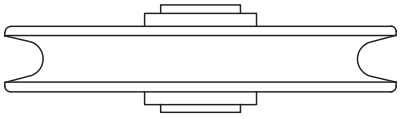


M10 Pakkingsringen (91)



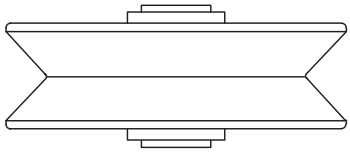



M8 Pakkingsringen(90)



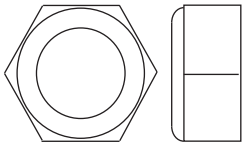
115mm Katrol (119)

M6 Pakkingsringen (97)

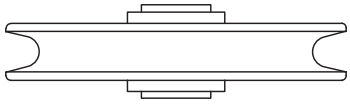


“V”-katrol (55)

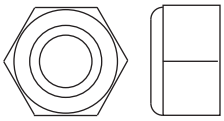
M4 Pakkingsringen (120)



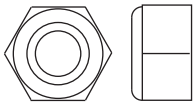
M12 Moer (118)



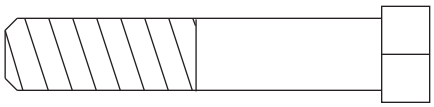
90mm Katrol



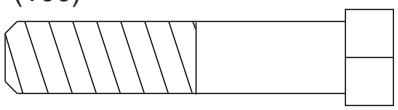
M10 Nylon Borgmoeren (87)



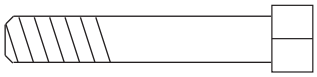
M8 Nylon Borgmoeren (34)



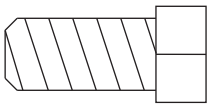
M10 x 50mm Bout (100)



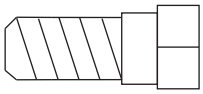
M10 x 45mm Bout (93)



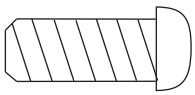
M6 x 35mm Schroef (99)



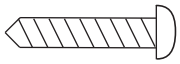
M10 x 70mm Bout (86)



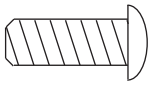
M8 x 20mm Schouderbout (103)



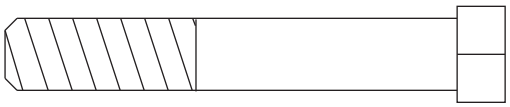
M8 x 20mm Bolkopschroeven (51)



M4 x 20mm Zelftappende (14)



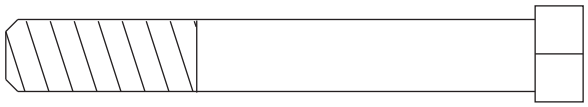
M6 x 16mm Schroef (114)



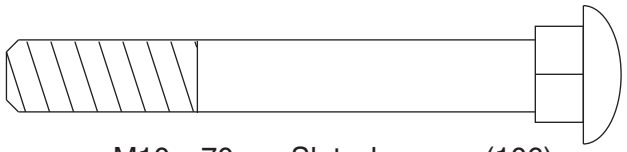
M10 x 60mm Bout (59)

M10 x 65mm Bout (18)

M10 x 65mm Slotschroeven (110)

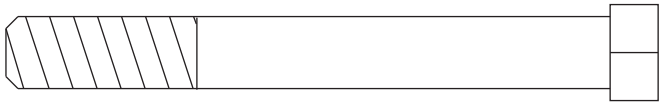


M10 x 70mm Bout (85)



M10 x 70mm Slotschroeven (106)

M10 x 80mm Bolkopbout (104)

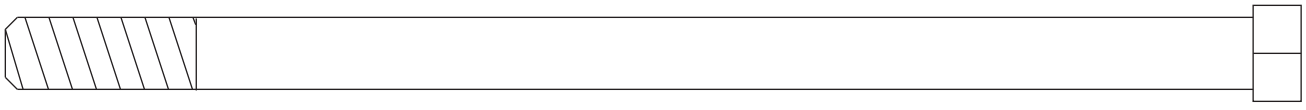


M10 x 80mm Bout (107)

M8 x 85mm Bout (94)

M10 x 85mm Bout (96)

M10 x 95mm Bout (92)



M10 x 165mm Bout (30)

# ONDERDELEN LIJST—Modelnr. WEEVSY39530

R0703A

| Onderdeel Nr. | Aantal | Beschrijving |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 50mm Pakkingsringen |
| 2 | 1 | Korte Basis |
| 3 | 1 | Butterfly-staander |
| 4 | 1 | Squat-staander |
| 5 | 1 | Verstelstaander |
| 6 | 1 | Bovenste Frame |
| 7 | 1 | Bovenste Butterfly-frame |
| 8 | 1 | Zittingframe |
| 9 | 1 | Zittingstaander |
| 10 | 1 | Beencurler |
| 11 | 1 | Zittingbeugel |
| 12 | 1 | Staanderverlenging |
| 13 | 1 | Rugleuningbeugel |
| 14 | 9 | M4 x 20mm Zelftappende Schroeven |
| 15 | 1 | butterfly-rugleunig |
| 16 | 1 | Zitting |
| 17 | 1 | Verstelkabel |
| 18 | 9 | M10 x 65mm Bout |
| 19 | 2 | Kniekussens |
| 20 | 4 | Korte Kussens |
| 21 | 5 | 40mm x 50mm Binnendoppen |
| 22 | 1 | Ab Strap |
| 23 | 1 | Kussenbuis |
| 24 | 1 | Voetdop |
| 25 | 1 | Linker Butterfly-arm |
| 26 | 1 | Rechter Butterfly-arm |
| 27 | 2 | Press-hendel |
| 28 | 2 | Lange Handgreep |
| 29 | 2 | 25mm Ronde Binnendop |
| 30 | 3 | M10 x 165mm Bout |
| 31 | 2 | Kleine Katrolplaten |
| 32 | 1 | Squat-arm |
| 33 | 2 | Squat-hendel |
| 34 | 8 | M8 Nylon Borgmoeren |
| 35 | 1 | Squat-rugleuning |
| 36 | 4 | 135mm Handgreep |
| 37 | 1 | Squat-beugel |
| 38 | 1 | Squat-schuifer |
| 39 | 4 | Roller |
| 40 | 1 | Linker dubbele Afdekkingen |
| 41 | 1 | Squat-kniesteun |
| 42 | 4 | Gewichtgeleiders |
| 43 | 2 | Gewichtbuis |
| 44 | 20 | Gewichten |

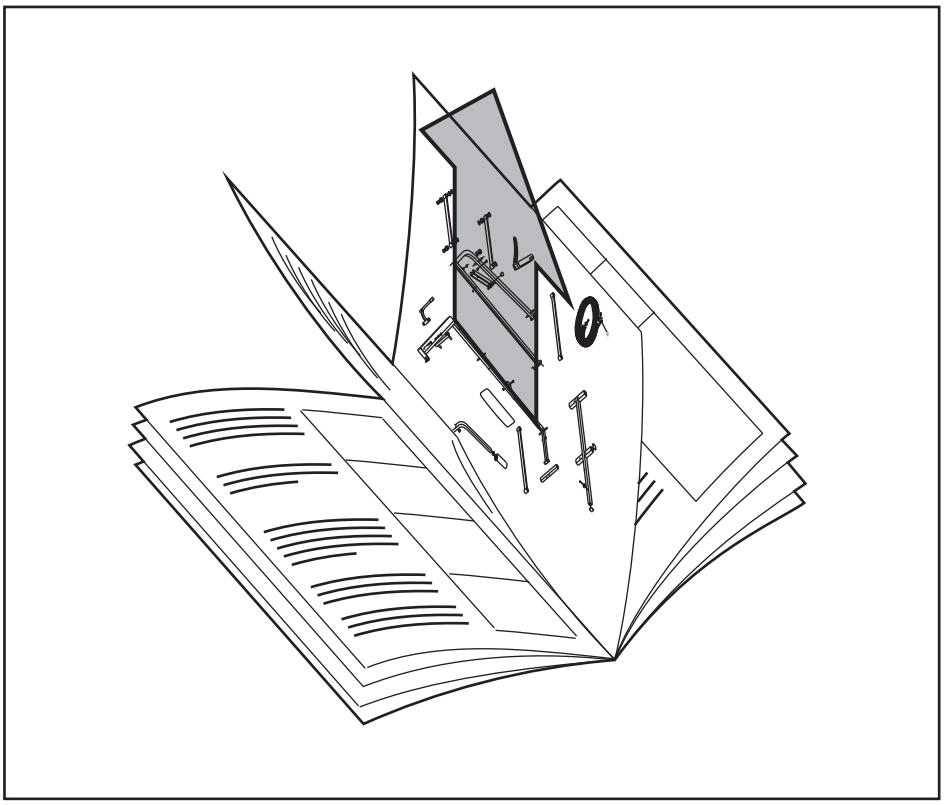
| Onderdeel Nr. | Aantal | Beschrijving |
|---|---|---|
| 45 | 2 | Bovenste Gewicht |
| 46 | 1 | Verstelschuif |
| 47 | 1 | Butterfly-frame |
| 48 | 2 | Gewichtbuisbumper |
| 49 | 4 | Gewichtbumpers |
| 50 | 2 | Gewichtpen |
| 51 | 8 | M8 x 20mm Bolkopschroeven |
| 52 | 2 | Korte Frameplaten |
| 53 | 1 | Voetplaat |
| 54 | 2 | Lang Kussen |
| 55 | 2 | “V”-katrol |
| 56 | 4 | Plastic Pakkingsringen |
| 57 | 4 | Butterfly-doppen |
| 58 | 7 | 50mm x 75mm Binnendoppen |
| 59 | 2 | M10 x 60mm Bout |
| 60 | 2 | “L”-pennen met Snoer |
| 61 | 1 | Dubbele “U”-beugel |
| 62 | 1 | Dubbele “U”-beugel |
| 63 | 2 | Katrolplaten |
| 64 | 1 | “U”-beugel |
| 65 | 3 | Verstelhendel |
| 66 | 2 | Bussen |
| 67 | 1 | 38mm Vierkante Binnendo |
| 68 | 32 | Katrolafdekkingen |
| 69 | 1 | Butterfly-kabel |
| 70 | 2 | Scharnierbeugel |
| 71 | 1 | Lange Frameplaat |
| 72 | 1 | Lage Verstelkabel |
| 73 | 1 | Squat-kabel |
| 74 | 1 | Hoge Verstelkabel |
| 75 | 1 | Kabel van de Beencurler |
| 76 | 1 | Verstelkooi |
| 77 | 1 | Beencurlerbumper |
| 78 | 22 | 90mm Katrol |
| 79 | 1 | Latissimus-trekzuil |
| 80 | 1 | Curlbar |
| 81 | 1 | Ketting |
| 82 | 1 | Hendel |
| 83 | 3 | Karabiner |
| 84 | 2 | 200mm Handgreep |
| 85 | 4 | M10 x 70mm Bout |
| 86 | 1 | M10 x 70mm Bout |
| 87 | 72 | M10 Nylon Borgmoeren |
| 88 | 1 | Kabel van |

| Onderdeel Nr. | Aantal | Beschrijving |
|---|---|---|
| | | Latissimus-trekzuil |
| 89 | 6 | 12mm Afstandsstukken |
| 90 | 1 | M8 Pakkingsringen |
| 91 | 33 | M10 Pakkingsringen |
| 92 | 13 | M10 x 95mm Bout |
| 93 | 3 | M10 x 45mm Bout |
| 94 | 4 | M8 x 85mm Bout |
| 95 | 1 | 50mm x 70mm Binnendoppen |
| 96 | 2 | M10 x 85mm Bout |
| 97 | 1 | M6 Pakkingsringen |
| 98 | 2 | 16mm Afstandsstukken |
| 99 | 1 | M6 x 35mm Schroef |
| 100 | 20 | M10 x 50mm Bout |
| 101 | 1 | Lange Basis |
| 102 | 3 | Kabelklem |
| 103 | 3 | M8 x 20mm Schouderbout |
| 104 | 2 | M10 x 80mm Bolkopbout |
| 105 | 1 | 50mm Vierkante Binnendo |
| 106 | 2 | M10 x 70mm Slotschroeven |
| 107 | 1 | M10 x 80mm Bout |
| 108 | 4 | Kniesteunbumpers |
| 109 | 2 | Kniekussendoppen |
| 110 | 12 | M10 x 65mm Slotschroeven |
| 111 | 2 | Buitendop met Gat |
| 112 | 1 | Lange Pen met Snoer |
| 113 | 2 | Grote Katrolafdekkingen |
| 114 | 10 | M6 x 16mm Schroef |
| 115 | 1 | Verstelknop |
| 116 | 4 | 20mm x 40mm Binnendoppen |
| 117 | 2 | 25mm x 40mm Binnendoppen |
| 118 | 2 | M12 Moer |
| 119 | 4 | 115mm Katrol |
| 120 | 3 | M4 Pakkingsringen |
| 121 | 2 | 25mm Ronde Buitendoppen |
| 122 | 1 | Rechter dubbele Afdekkingen |
| # | 1 | User’s Manual |
| # | 1 | Exercise Guide |
| # | 2 | Grease Package |

Attentie: “#” wijst een niet geïllustreerd onderdeel aan. Specificaties kunnen zonder kennisgeving worden veranderd.

# HAAL DEZE GEDETAILLEERDE TEKENING/LIJST MET ONDERDELEN UIT DE HANDLEIDING

**BEWAAR DEZE GEDETAILLEERED TEKENING/LIJST MET ONDERDELEN VOOR VERDERE RAADPLEGING.**



# GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. WEEVSY39530R0703A